

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, (Sarumpaet, 1992: 5). Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan (Soekatamsi 1994: 3).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 27) teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan dilapangan sepakbola (Joseph, 1999: 7).

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang

yang diperbolehkan menggunakan tangan, dan permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Remmy Muchtar (1992: 27) teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

a. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbalik, berbelok dan berhenti tiba-tiba.

b. Gerak atau teknik dengan bola

Untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola, kemampuan gerak dengan bola ini meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- 2) Menendang bola (*passing*)
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*)

- 4) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5) Kontrol bola.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (*tackling/ sheilding*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan permainan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

a. Menendang (*Kicking*)

Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shoot at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-21) Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, meliputi:

1) Menendang dengan kaki bagian dalam (*instep*)

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*).

2) Menendang dengan kaki bagian luar (*outside*)

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*).

3) Menendang dengan punggung kaki (*instep*)

Pada umumnya teknik menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*)

Pada umumnya teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

b. Mengontrol bola (*controlling*)

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22) Mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27) Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah sebagai berikut:

1) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha.

2) Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha.

3) Mengontrol bola dengan punggung kaki

Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha.

4) Mengontrol bola dengan telapak kaki

Mengontrol bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha.

5) Mengontrol bola dengan paha

Mengontrol bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara sampai setinggi paha.

6) Mengontrol bola dengan dada

Mengontrol bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara sampai setinggi dada..

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan menggiring yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut,

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28-31) Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menguasai permainan. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

d. Menyundul bola (*heading*)

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 32-34) Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala, menurut Sucipto, dkk (2000: 33-34) gerakan menyundul adalah sebagai berikut:

1) Menyundul bola sambil berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala.

2) Menyundul bola sambil meloncat/melompat

Menyundul bola sambil melompat/meloncat pada umumnya dilakukan datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal ataupun horisontal.

e. Merampas bola (*tackling*)

Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 34-35) merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Merampas bola sambil berdiri

Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan.

2) Merampas bola sambil meluncur

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan.

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan/memulai permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 36-37) Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki di depan.

1) Lemparan ke dalam tanpa awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan ketika sasaran jaraknya dekat.

2) Lemparan ke dalam dengan awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan ketika sasaran jaraknya jauh.

g. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan

tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004 : 49).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 38-40) Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

1) Menangkap bola sambil berdiri

Menangkap bola sambil berdiri dilakukan saat datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horisontal.

2) Menangkap bola sambil meloncat

Menangkap bola sambil meloncat dilakukan saat datangnya bola sudah di luar jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horizontal.

3. **Unsur Kondisi Fisik**

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi, yang menurut Bompa, Tudor O. (1994: 3) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta

kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Dalam sepakbola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepakbola harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2x45 menit. Unsur fisik dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

a. Daya tahan

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002: 72) daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 57) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung.

Menurut McArdle, dkk dalam Sukadiyanto (2005:58) faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_2 max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

b. Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2005:81) kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 66) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

c. Kecepatan

Djoko Pekik Irianto (2002: 73) Kecepatan (*Speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi : waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 106) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangasang. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

d. Fleksibilitas

Menurut Sukadiyanto (2005:128) fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu; (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:74) *fleksibility* adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

e. Koordinasi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Menurut Grana dan Kalenak dalam Sukadiyanto (2005:138) Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Menurut Schmidt dalam Sukadiyanto (2005: 139) koordinasi adalah perpaduan dari gerak dua atau lebih persendian, yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:139) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan

persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan koordinasi.

Semua unsur fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Sepakbola olahraga yang membutuhkan unsur fisik yang kuat karena sangat diperlukan ketika dalam bermain atau berlatih. Ketika menggiring bola pada saat bermain disini memerlukan beberapa unsur fisik yang ada, karena ketika sedang menggiring daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi berperan penting.

4. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti; kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Menurut Sarumpaet (1992: 24) menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sepakbola berlangsung. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 28), Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk

menendang. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan memperlambat permainan. Adapun bagian kaki yang biasa digunakan untuk menggiring bola adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.

a. Kecakapan Menggiring Bola

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan harus sesuai dengan batasan yang ada di dalamnya, yaitu bentuk latihan yang mengharuskan seseorang untuk bergerak mengubah arah dengan baik. Dalam melakukan aktivitas tersebut tidak boleh kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kemampuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan ketika sedang menggiring bola pada permainan sepakbola. Sepakbola modern dilakukan dengan kelincahan lari dan operan bola

serta gerakan-gerakan yang sederhana disertai kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan namamenggiring bola. Menggiring bola diartikan sebagai gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menggiring bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Sarumpaet dkk, 1992: 24). Menurut Sucipto, dkk (2000: 28-31) ada beberapa macam cara menggiring bola yaitu:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola,
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan,
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan,
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai,
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit diteuk untuk mempermudah penguasaan bola,
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah boladan selanjutnya melihat situasi lapangan,
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan dan di samping badan.
- h) Lihat pada gambar di bawah ini.

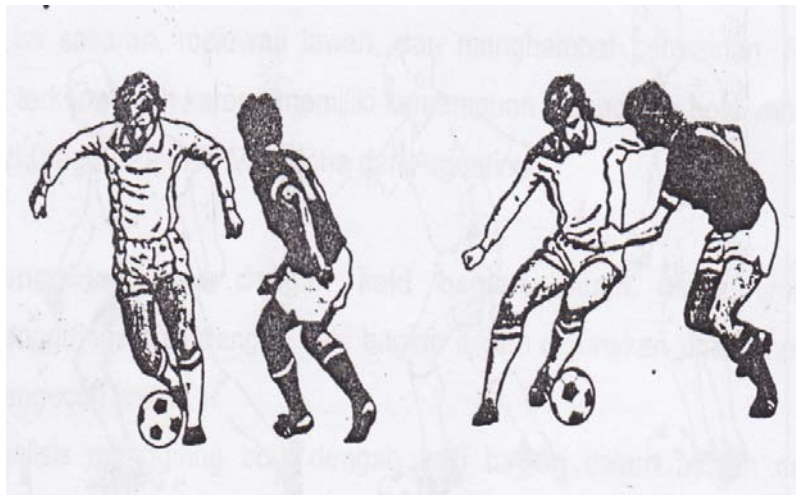


Gambar 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Sucipto dkk (2000 : 29)

2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar,
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan,
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola,
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai,
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola,
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi,
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h) Lihat pada gambar di bawah ini.



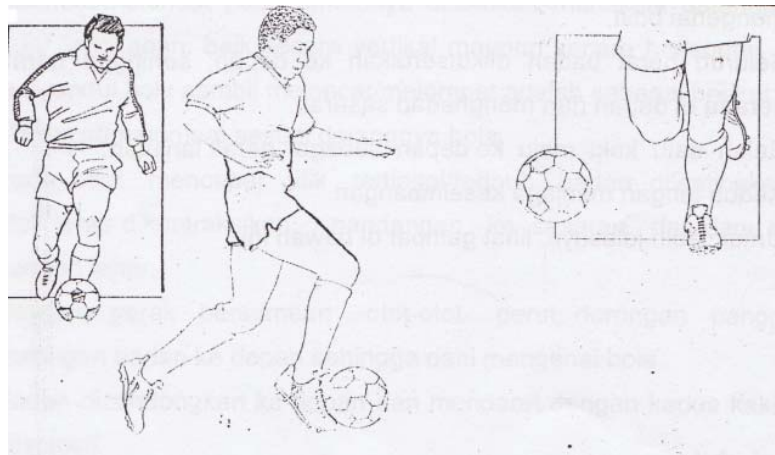
Gambar 2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar. **Sucipto dkk (2000 : 30)**

3. Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan

dengan bagian kaki yang lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki,
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan,
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola,
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai,
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola,
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- g) Lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Menggiring bola dengan punggung kaki. **Sucipto dkk (2000 : 31)**

Menurut Komarudin (2005: 43) teknik menggiring bola dibedakan menjadi 3 teknik, yaitu:

- a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar,
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki.

Lebih lengkap dijelaskan menurut Komarudin (2005: 43) cara melakukan menggiring bola adalah sebagai berikut:

- a) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- b) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya.
- c) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan.

Adapun cara menggiring bola menurut Remmy Muchtar (1992: 40) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Mata melihat pada bola.
- b) Kepala dan badan di atas bola.
- c) Bola didorong dengan kaki bagian dalam, dan tetap dalam jarak penguasaan.
- d) Bola didorong ke depan dalam garis lurus
- e) posisi badan berada antara bola dan lawan.

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan kata lain bola selalu dapat dilindungi. Di samping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola (Sarumpaet, 1992: 25).

Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Remmy Muchtar (1992: 40) adalah:

- a) Mata melihat pada bola.
- b) Badan dan kepala di atas bola.
- c) Bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar.
- d) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking.
- e) Langkah dalam lari tidak boleh terhalang.
- f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- g) Posisi badan berada antara bola dan lawan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk mengubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Mengubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (Sarumpaet, 1992: 25).

Menggiring bola tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Menurut Sarumpaet, (1992: 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola di antaranya adalah:

- a) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan,
- b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai,
- c) Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

5. Pengertian latihan

Latihan menurut Sukadiyanto (2005: 5-6) 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 pada waktunya. Dalam susunan latihan satu kali pertemuan berisikan antara lain “(1) pembukaan dan pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) pendinginan (*cooling down*)”.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metadis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Menurut Tjaliek Sugiardo (1991: 25) latihan sebanyak 16 kali berturut-turut secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap.

a. Prinsip latihan

Latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan sering kali menjurus ke *malpraktek* dan latihan tidak sistematis-metadis sehingga peningkatan prestasi tidak tercapai.

Menurut Nossek dalam Sukadiyanto (2005: 86) prinsip latihan adalah garis pedoman latihan yang terorganisasi dengan baik yang harus digunakan, diantaranya prinsip latihan tersebut sebagai berikut:

- 1) Prinsip pembebanan sepanjang tahun latihan tersebut,
- 2) Prinsip periodisasi dan penataan beban selama peredaran waktu tersebut,
- 3) Prinsip hubungan antara persiapan yang bersifat umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi,
- 4) Prinsip pendekatan dan pembebanan individu,
- 5) Prinsip hubungan terbaik antara kondisi fisik, teknik, taktik dan intelektual termasuk kemauan.

Prinsip latihan yang lainnya menurut Sukadiyanto (2005: 12) menyebutkan prinsip latihan, yaitu: (a) prinsip individu, (b) prinsip kesiapan, (c) prinsip beban lebih, (d) prinsip adaptasi, (e) prinsip spesifikasi, (f) prinsip variasi, (g) prinsip pemanasan, (h) prinsip berkebalikan, (i) prinsip sistematis, (j) prinsip jangka panjang, (k) prinsip tidak berlebih, (l) prinsip progresif.

Prinsip latihan menurut Djoko Pekik (2002: 43-47) bahwa prinsip latihan adalah; (a) prinsip beban berlebih (*overload*), (b) prinsip kekhususan (*specifity*), (c) prinsip kembali ke asal (*refersible*), sedangkan menurut Bompa (1994: 33) menjelaskan beberapa prinsip latihan diantaranya: (a) prinsip aktif dalam mengikuti latihan, (b) prinsip pengembangan menyeluruh, (c) prinsip spesialisasi, (d) prinsip individualisasi, (e) prinsip variasi, (f) prinsip model dalam latihan, (g) prinsip penambahan beban secara progresif.

b. Komponen Latihan

Dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen tersebut antara

lain sebagai berikut: intensitas latihan, *volume* latihan, *recovery*, dan *interval* (Sukadiyanto, 2005: 23).

1) Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan aerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan *volume* latihan. Dalam penelitian ini menggunakan latihan dengan intensitas tinggi. Menurut Sukadiyanto (2005: 68) Untuk menghitung denyut jantung maksimal dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{DJ. Latihan} = \text{DJ. Istirahat} + \dots\% (\text{DJ. Maksimal} - \text{DJ. Istirahat})$$

$$\text{DJ. Istirahat} = \text{Denyut jantung saat istirahat}$$

$$\dots\% = \text{Ukuran besarnya intensitas yang dikehendaki}$$

$$\text{DJ. Maksimal} = \text{Denyut Jantung maksimal (d disesuaikan dengan denyut jantung istirahat.)}$$

Tabel 1. Perkiraan menghitung Denyut Jantung Maksimal

Rumus	Denyut Jantung	Keterangan
220 - usia	Lebih dari sama dengan 60x / menit	Tidak terlatih
210 - usia	Antara 51-59x / menit	Terlatih
200- usia	Kurang dari sama dengan 50x / menit	Sangat Terlatih

(Sukadiyanto, 2005: 24)

2) *Volume* latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 26), *volume* latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan.

Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume* latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (a) diperberat, (b) diperlama, (c) dipercepat, atau (d) diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah repetisi, (b) jumlah set, (c) berat beban yang diangkat, (d) jumlah latihan per sesi, (e) durasi latihan, dan (f) waktu *recovery* dan *interval*. Untuk *treatment* (perlakuan) yang diberikan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan secara kontinyu dan bertahap.

3) *Recovery* dan *interval*

Istilah *recovery* selalu terkait dengan *interval*. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). *Interval* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit atau antar sesi per unit latihan. Pada prinsipnya pemberian waktu *recovery* lebih pendek daripada pemberian waktu *interval* (Sukadiyanto, 2005: 26).

c. Beban latihan

Beban latihan menurut Sukadiyanto (2005: 6) ada dua macam, yaitu:

1) Beban Dalam

Perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

2) Beban Luar

Rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan.

Dengan demikian beban latihan adalah takaran berat rangsang latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet dalam program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

6. Sirkuit *Training*

Menurut Rusli Lutan (2000: 78) latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar. Latihan sirkuit adalah salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam waktu kebersamaan (Hartoto & Tomoliyus, 2001: 54). Bomp (1994: 101) mengemukakan bahwa *circuit training* merupakan metode latihan dengan mengorganisasikan stasiun-stasiun dalam lingkaran.

Menurut Sukadiyanto (2005:28) Sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya dalam satu sirkuit terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang telah ditetapkan, dan

singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa poin.

Disetiap latihan dilaksanakan untuk nomor yang spesifik pada setiap repetisi dan diselesaikan selama waktu tertentu sebelum pindah pada latihan berikutnya. Dalam latihan sirkuit dipisahkan oleh petunjuk, waktu istirahat (*interval*), dan di setiap sirkuit dipisahkan oleh waktu istirahat yang panjang. Jumlah pos pada sirkuit yang dilaksanakan selama satu kali sesi latihan mungkin berubah-ubah mulai dari 2 sampai 6 pos, 8 pos, 10 pos, dan 12 pos tergantung pada level latihan (pemula, pemeliharaan, atau peningkatan), periode latihan (persiapan, atau kompetisi) dan sesuai dengan kenyataan lapangan.

Menurut Harsono (1988: 30) berlatih dengan *circuit training* mempunyai beberapa keuntungan, yaitu:

- a. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relative singkat.
- b. Setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing.
- c. Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri
- d. Latihan mudah diawasi
- e. Hemat waktu, karena dalam waktu yang relatife singkat dapat menampung banyak orang sekaligus.

Pelaksanaan sirkuit *training* tergantung pada kreativitas pelatih. Semakin kreatif seseorang pelatih dalam mengkombinasikan bentuk latihan, menentukan target latihan sesuai dengan jenis olahraganya, dan semakin jeli pelatih dalam mengontrol pelaksanaan latihan, maka akan semakin baik hasil yang diraihinya.

Menurut Harsono (1988: 228) dalam menentukan bentuk latihan seorang pelatih dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut:

- a. Harus dilakukan sekian repetisi, atau
- b. Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 15 detik.
- c. Demikian pula boleh ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan ada masa istirahatnya (misalnya 15 detik) atau tidak.

Dalam aplikasinya, perlu ditekankan agar atlet mengerti bentuk apa tujuan latihan, bahkan pada setiap poin. Dengan mengetahui tujuan latihan, maksimal atlet akan bersungguh-sungguh dalam melakukan semua gerakan dalam sirkuit tersebut. Walaupun sirkuit *training* mempunyai banyak keuntungan, tetapi ada juga beberapa kelemahannya.

Menurut Harsono (1988:230) kelemahan latihan sirkuit *training* adalah:

”Sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban dalam sirkuit *training* tidak bisa dibuat seberat beban latihan sebagaimana diberikan dalam latihan kondisi fisik secara khusus. Oleh karena itu, setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina”.

Latihan sirkuit yang dalam sekali pelaksanaannya memiliki banyak item latihan menuntut seorang atlet untuk tetap aktif dan mengeluarkan segala kemampuannya dan tetap berkonsentrasi penuh pada materi latihan. Latihan sirkuit sangat membantu para pelatih dalam melatih keterampilan para atletnya secara serempak atau bersamaan dengan waktu yang relatif singkat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disarikan bahwa sirkuit *training* adalah suatu metode latihan yang disusun dalam bentuk pos di mana dalam

satu sirkuit terdiri dari beberapa pos yang tiap-tiap pos mempunyai bentuk latihan berbeda dengan pos lainnya. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola. Bentuk latihan terdiri dari lari *zig-zag* tanpa dan dengan bola, *shuttle run*, lari *step* melewati *cone*, *sprint* pendek, dan mengangkat paha melewati gawang kecil. Adapun menu latihannya lari *zig-zag* tanpa dan dengan bola (intensitas maksimal), *shuttle run* (intensitas maksimal), lari *step* melewati *cone* (intensitas sedang), *sprint* pendek (intensitas maksimal), dan mengangkat paha melewati gawang kecil(intensitas sedang) masing-masing 10 detik, intensitas maksimal, pemulihan 1 menit/tidak penuh dilakukan 3-5 set, frekuensi 4x perminggu, selama 16x latihan.

7. Pengertian SSB (Sekolah Sepakbola)

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

SSB merupakan merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam

mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapan-tahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

8. SSB Cakar Mas Berbah Sleman

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mangajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain bermain sepakbola.

Sejarah Klub Sekolah Seapakbola Cakar Mas Berbah didirikan pada tahun 1996 Bapak Alm Ngadilan B A dan Drs Banar Budiono mendirikan sekolah sepakbola bernama SEMBADA, klub ini memusatkan latihannya

pertama di lapangan Kaliterto. Tetapi tidak lama kemudian tepatnya pada tahun 1997 klub Sembada bergabung dengan klub anggota Divisi Satu Pengcab Sleman yang kemudian berganti nama menjadi SSB Berbah Putra. Setelah berganti nama menjadi Berbah Putra klub ini pun berpindah tempat latihan yang semula di lapangan Kaliterto pindah ke lapangan Kadisono, Tegaltirto. Kemudian setelah berjalan beberapa tahun tepatnya pada tanggal 20 Juni 2001 Sekolah Sepakbola Berbah Putra berganti nama lagi menjadi Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman yang masih bertahan sampai saat ini dan tetap menggunakan Lapangan Kadisono, Tegaltirto sebagai pusat latihan SSB Cakar Mas Berbah Sleman. Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah memiliki pelatih berjumlah 6 orang, selain itu memiliki bola 25 buah, gawang kecil 5 pasang, skon 2 set, marka 15 buah dan memiliki 120 siswa.

Struktur Organisasi Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman

Ketua	: Syahrur
Wakil ketua	: Mujono
Bendahara	: 1. Kartini 2. Drs Muh. Jafron
Sekretaris	: 1. Siti Ruwiyati 2. Ediyanto
Koordinator pelatih	: Ediyanto
Pelatih	: 1. Mulyatno 2. Andryanto 3. Syarifudin 4. Budoyo 5. Didin 6. Sinang Prasetyo

- Sie Wasit : 1. Samsul Arifin
2. Wintolo
- Sie PPPK : 1. Putut Raharjo
2. Aswin nugroho
- Sie Humas : 1. Sudianto
2. Trianto
- Sie Perlengkapan : 1. Marsunu
2. Sugeng

Adapun tujuan didirikannya Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah adalah sebagai berikut:

- 1) Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah Berbah dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.
- 2) Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.
- 3) Ikut serta daalam memajukan persepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.

Tabel 2. Jadwal latihan siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah

Kelompok	Hari/Waktu		
	Minggu	Rabu	Jum'at
Usia 8-10 tahun	06.30 WIB	14.30 WIB	-
Usia 11-12 tahun	06.30 WIB	14.30 WIB	-
Usia 13-14 tahun	06.30 WIB	14.30 WIB	-
Usia15 - Senior	06.30 WIB	14.30 WIB	14.30 WIB

B. Penelitian Relevan

Penelitian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Hanif Dedi Irawan (2010) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Speed games* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul". Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji persyaratan normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 5,643 lebih besar dari t table sebesar 1,753 pada taraf signifikan 5% ($5,643 > 1,753$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 2,52 detik, yaitu dari 21,48 detik saat *pretest* menjadi 18,96 detik saat *posttest*. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 11,73%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *speed games* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul.

C. Kerangka Berfikir

Latihan merupakan proses yang kontinyu dan sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangatlah penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif dan efisien jika dilakukan dengan program yang baik dan disesuaikan dengan sumber energi dominan yang terdapat dalam cabang tertentu. Setiap jenis keterampilan maupun aspek

biomotor dapat dikembangkan dengan berbagai macam metode latihan, salah satunya adalah latihan sirkuit. Dengan mengaplikasikan metode yang tepat menurut tujuan latihan tersebut maka pengungkapan potensi atlet dapat berlangsung dengan optimal. Setiap metode latihan dikonstruksikan untuk tujuan yang berbeda-beda, dan tergantung pada pengaplikasiannya. Ada juga beberapa metode yang mempunyai tujuan sama, tetapi variasi latihannya berbeda seperti pada latihan sirkuit. Berbagai macam bentuk latihan di dalam sirkuit diberikan tetapi tujuan yang ditekankan adalah menggiring bola dengan diberikan latihan-latihan menggiring bola dalam item sirkuit diharapkan mampu meningkatkan kecakapan menggiring bola.

Latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos-pos latihan dan memiliki item yang berbeda pada setiap pos sangatlah mendukung dalam proses peningkatan dan pemeliharaan kemampuan kecakapan menggiring bola pada setiap pemain sepakbola. Kecakapan menggiring bola yang akan ditingkatkan dan dipelihara melalui latihan sirkuit terdiri dari beberapa item latihan antaranya: lari *zig-zag* tanpa bola dan dengan bola, *shuttle run*, lari *step* dan melewati gawang kecil, *sprint* pendek, dan mengangkat paha melewati *cone*.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah disusun, maka hipotesa penelitian ini sebagai berikut: "latihan sirkuit berpengaruh terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun".