

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakekat Variasi Latihan

Variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketakutan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Moh. Uzer Usman (1995:84).

Latihan atau training suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Harsono (dalam Rusli Lutan, dkk, 2005:90)

Variasi latihan yang dilakukan dengan benar bisa menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga atlet, karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan berlatih (boredom). Kalau rasa bosan sudah berkecamuk pada atlet, gairah dan motivasinya biasanya menurun atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini juga menjadi penyebab penurunan prestasi, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi.

Oleh karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbul kebosanan melatih, bagaimana caranya? Caranya ialah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan bervariasi. Itulah sebabnya mengapa pelatih harus kreatif dan pandai merancang serta menerapkan berbagai variasi dalam latihannya (Rusli Lutan, dkk. 1988: 100). Variasi latihan bisa berbentuk

permainan rekreatif dengan bola, lari alam terbuka yang menyegarkan, ramai-ramai bersepeda kegunung, berenang, berbagai variasi lomba estafet, berkemah, mendaki gunung, dan sebagainya.

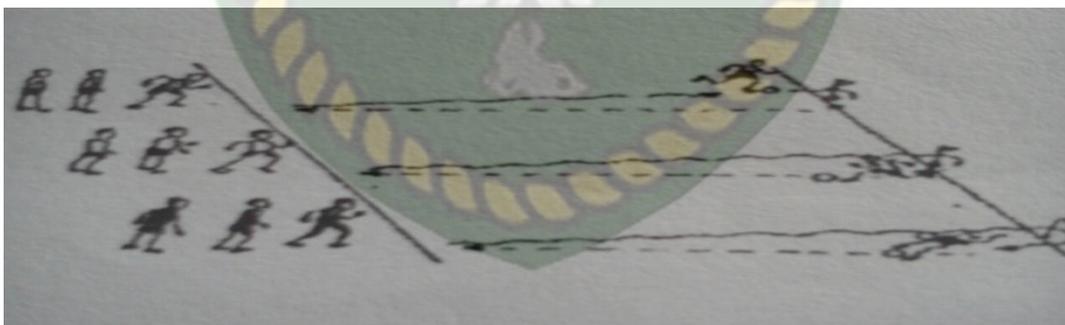
Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa variasi latihan berpengaruh dalam motivasi atlit dalam berlatih, atlit merasa jenuh dalam program latihan yang berulang-ulang tanpa adanya variasi-variasi latihan akan terlihat tidak bersemangat dan dan tidak melakukan program latihan dengan sepenuh hati. Latihan menggiring bola dalam sepak bola juga memerlukan variasi-variasi latihan agar siswa dalam melaksanakan latihan bersemangat sehingga penguasaan teknik dasar menggiring bola tercapai dengan baik.

## 2. Variasi Latihan Menggiring Bola

Adapun variasi latihan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

### a. Menggiring secara estafet kemudian mutar 1tiang pancang

Secara estafet, berganti-ganti menggiring bola dari tempat start sampai tiang pancang, kemudian berputar melalui tiang pancang kembali ketempat start. Pada waktu melalui tiang pancang berputar kearah kanan semua atau berputar kearah kiri semua.



Gambar.menggiring bola estafet dan kemudian piutar

Sumber. Soekatamsi (1984:166)

### b. Menggiring bola dari tempat start kemudian zig-zag

Pemain berdiri, baris berbanjar dibelakang garis start, jarak garis start dengan tiang panjang 15-30 meter. Secara estsfet, berganti-ganti menggiring bola dari tempat start kemudian dengan zig-zag melalui tiang pancang kemudian kembali ketempat start. Jarak masing-masing tiang pancang antara 2-3 meter.

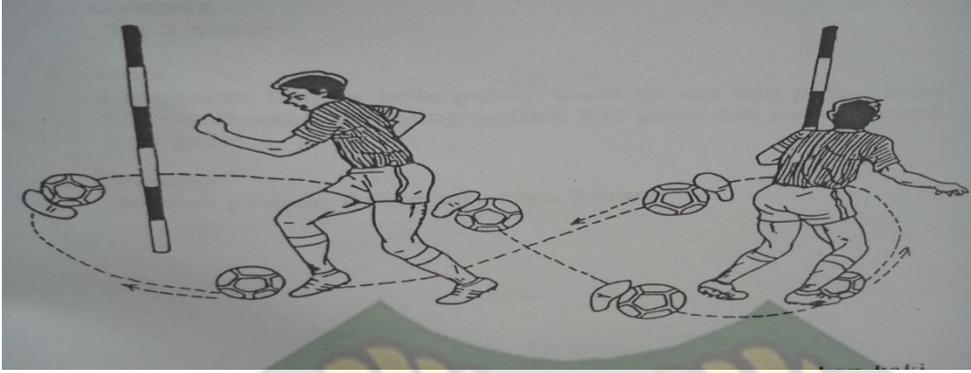


Gambar. Menggiring bola dari start kemudian zig-zag.

Sumber : Soekatamsi ( 1984:167)

**c. Menggiring bola membentuk angka 8**

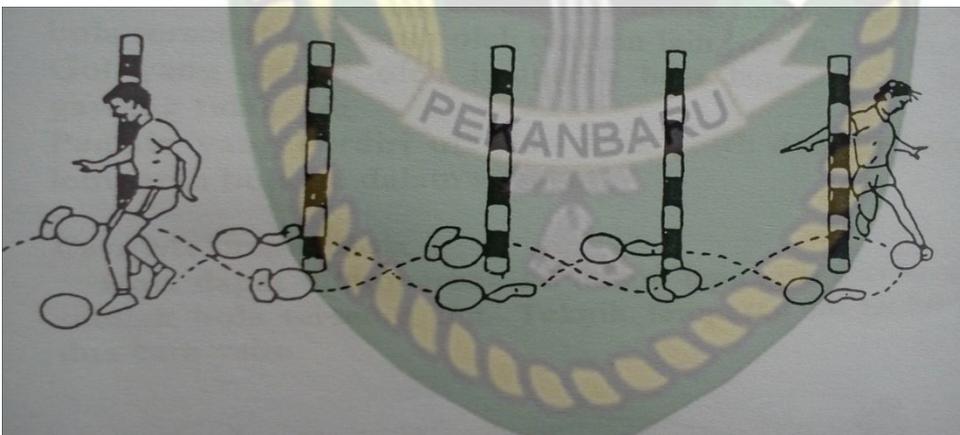
Sikap dan keadaan kaki waktu menggiring bola hamper sama dengan waktu akan menendang bola. Kaki bagian dalam kita gunakan untuk menggiring bola melingkar dua buah tonggak atau dua orang teman dan membentuk angka 8 dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergatian.



Gambar  
Variasi latihan menggiring bola ( Angka 8 )  
Sumber: Marta dinata (2007:26)

**d. Menggiring bola dengan zig-zag**

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



Gambar  
Variasi latihan menggiring bola ( zig-zag )  
Sumber: Marta dinata( 2007:27).

**3. Prinsip Variasi**

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Pelatih harus pandai kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya ( James Takudung 2006 :55 ).

#### **4. Manfaat Variasi Latihan**

- a. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar.
- b. Untuk memberi kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal baru.
- c. Dapat menghilangkan kejenuhan pada siswa disaat pelajaran monoton.

#### **5. Hakekat Menggiring Sepak Bola**

Menggiring bola dapat diartikan merupakan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar terus-menerus bergulir ditanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan ( Soekatamsi 1984:158).

Mendribel bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

- 1) Posisi kaki mendribel bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) kaki yang digunakan untuk mendribel bola tidak diayun seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola dapat dikuasai dan tidak mudah direbut lawan, 3) pada saat mendribel bola

lutut kedua kakiharus sedikit ditekuk, pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudiat melihat situasi dilapangan melihat posisi lawan dan posisi teman. Terlihat pada gambar 1 dibawah ini :



Gambar 131. Mendribble bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

Mendribble bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kiri bagian dalam kaki kanan. Sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam. Teknik ini hanya digunakan untuk membelok, memutar, atau mengganti arah. Terlihat pada gambar 2 di bawah ini.

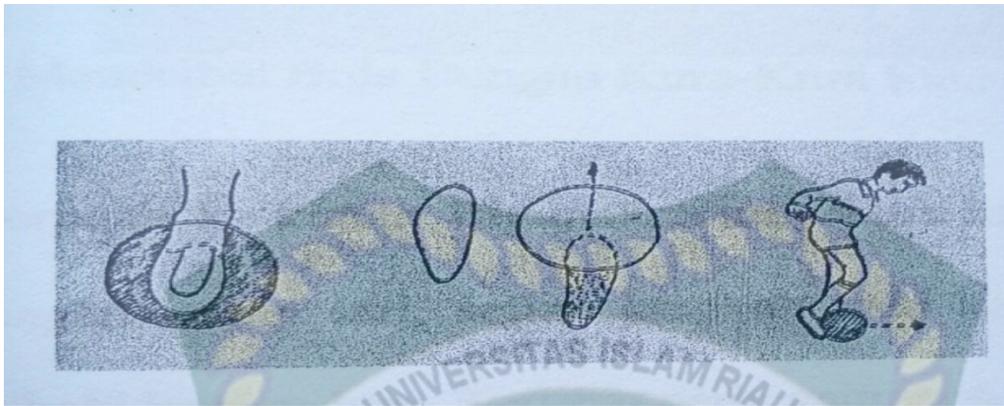


Gambar 132. Mendribble bola berputar kearah kiri

a. Mendribel bola dengan kura-kura kaki penuh

Posisi kaki mendribble bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bolasesuai dengan irama langkah lari

tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir didepan dekat kaki. Terlihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 133. Mendrible bola dengan kura-kura kaki penuh

Dengan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini pemain dapat membawa bola dengan cepat. Teknik ini hanya digunakan apabila didepan terdapat daerah yang bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk mendrible bola cukup jauh. Terlihat pada gambar 4 dibawah ini.



Gambar 136. Penerapan mendrible bola dengan kura-kura kaki penuh.

b. Mendribel dengan kura-kura kaki bagian luar

Posisi kaki mendrible bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura bagian luar. 2) setiap langkah teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kanan atau kaki

kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama kaki, 3) Pada saat mendrible bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola, pandangan pada bola juga

melihat situasi lapangan. Terlihat pada gambar 5 di bawah ini :



Gambar 134. Mendrible bola dengan kaki bagian luar

Mendrible bola berputar kearah kanan digunakan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan. Sesuai dengan irama lari, setaip langkah kaki kanan bola didorong dengan kura-kura bagian luar. Terlihat pada gambar 6 dibawah ini :



Gambar 135. Mendrible bola Ke Kanan

Dari teori yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa dribble merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Teknik mendribble bola dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, bagian dalam dan bagian penuh.

dimana bola didorong dengan bagian kaki terus bergulir di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Adapun kegunaan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan member umpan kepada teman dengan cepat, untuk menguasai atau menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak dapat kemunglikinan atau kesempatan untuk dengan segera member operan kepada teman.

## **6. Permainan Sepakbola**

Sepak bola berkembang pesat ditengah masyarakat karena olah raga ini cukup *fleksible*, artinya sepak bola dapat diterima oleh masyarakat karna bias dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karna itu permainan sepak bola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepabola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing regu terdiri dari sebelasan orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengola bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh bagian atau anggota badannya dengan kaki atau tanganya ( Soekatamsi, 1995 ;11 ). Sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi.

## **7. Teknik Dasar Bermain Sepakbola**

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali dari pemainnya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dalam semua situasi bermain. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola yang memerintah pemain. Sedangkan pengertian keterampilan teknik dasar sepak bola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepak bola. Keterampilan sepak bola ini sebagai hasil dari latihan yang benar-benar sistematis dan terus-menerus berkelanjutan, sehingga terjadi kerjasama yang baik antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerak yang harmonis. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka ( Soekatamsi, 1995 :16 ). Adapun teknik dasar bermain sepak bola adalah terdiri dari dua bagian yaitu : (1) Teknik tanpa bola, (2) Teknik dengan bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerak-gerakan tanpa bola yang terdiri atas (1) lari cepat dan merubah arah (2) Melompat dan meloncat (3) Gerak tipu tanpa bola :Yaitu gerak tipu dengan badan (4) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola (1) Mengenal bola (2) Menendang bola (3) Menerima bola (4) Menggiring bola (5) Menyundul bola (6) Melempar bola (7) Gerak tipu dengan bola (8) Merampas atau merebut bola (9) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

## **8. Sarana Dan Prasarana Sepakbola**

Persyaratan lapangan sepak bola intinya cukup aman dan tidak menimbulkan cedera bagi pemain. Ukuran lapangan sepakbola standart internasional adalah sebagai berikut :

Lapangan

Sesuai dengan peraturan pertandingan PSSI

Panjang ( garis samping ) : 100-110 m

Lebar ( garis gawang ) : 64-75 m

Daerah gawang : 5.50 m dari masing-masing tiang gawang 5.50 m dari garis gawang

Daerah hukuman : 16,5 m dari masing-masing tianggawang 16.50 m dari garis gawang.

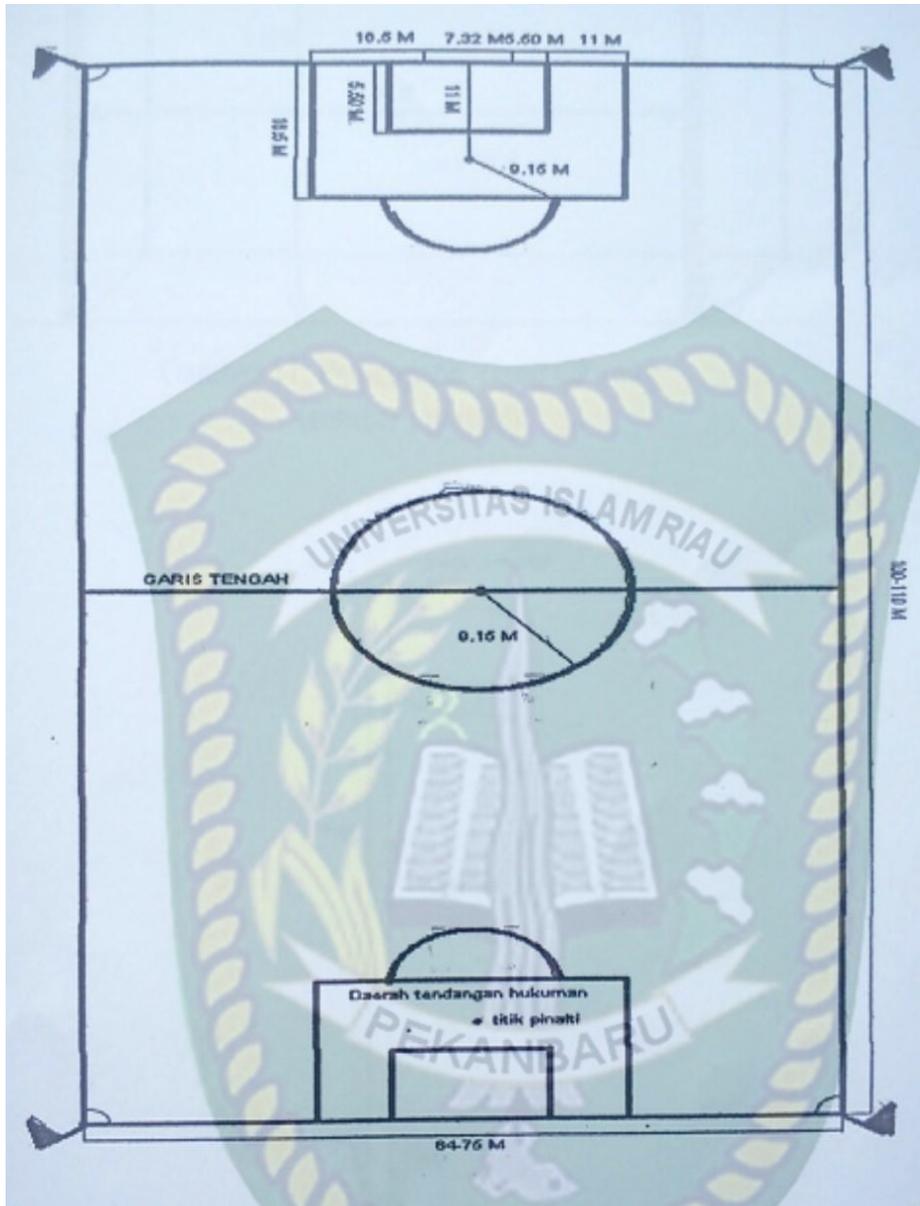
Garis tengah lingkaran : 19.15 m

Titik pinalti : 11 m

Panjang gawang : 7,32 meter

Lebar gawang : 2,44 meter





Gambar 10. Ukuran lapangan sepak bola  
(Sumber :Soekatamsi 1984:18)

## **B. Kerangka Pemikiran**

Variasi latihan adalah system latihan yang beraneka ragam, yang tidak hanya monoton terhadap satu gerakan saja. Manfaat latihan variasi adalah dapat meningkatkan prestasi siswa atau pemain, dan menghilangkan kejenuhan seorang pemain sepak bola.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing regu terdiri dari sebelasan orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengola bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh bagian atau anggota badannya dengan kaki atau tangannya. Sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi. Untuk meningkatkan serta keterampilan sepak bola siswa guru atau pelatih bias meggunkan variasi latihan. Dengan diberikan program variasi latihan kemampuan siswa akan bertambah, sehingga pada saat bermain sepak bola tidak ada lagi siswa yang salah dalam teknik dasar bermainnya.

## **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh metode variasi latihan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola kelas II putra di SMP Negeri 1 Kampar Kiri Tengah.