

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan Dot Drill

Dot Drill dapat diartikan sebagai alih kaki yang dilakukan secara terus menerus adalah suatu bentuk metode latihan yang menyeimbangkan kecepatan dan ketepatan kaki agar terciptanya sebuah kecepatan. Metode *dot drill* ini dilakukan dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

B. Latihan Tree Corner Drill

Tree Corner Drill pola tiga sudut yang dilakukan secara terus menerus adalah bentuk metode latihan menggiring bola dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan kaki. Metode *tree corner drill* ini dilakukan dilapangan dengan membentuk 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Harsono (1988 : 173). Fungsi dasar pada latihan ini adalah

untuk meningkatkan kemampuan mengolah bola dengan mengedepankan kemampuan skill pemain pola latihan yang utama disatukan dengan pola latihan lainnya, agar terciptanya latihan yang maksimal kondisi pemain yang baik dapat pula. mendukung keberhasilan pola tersebut dimana tingkat kebugaran menjadi salah satu pendukung agar latihan dapat berjalan agar hasil latihan dapat ,menunjukkan peningkatan yang signifikan. Terlebih lagi pada objek yang dipakai adalah anak-anak diusia muda dimana kemampuan mereka masih bisa ditingkatkan sebesar-besarnya.

C. Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sneyers Jozef (1990 : 27).

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Bomp, Tudor O. (1983: 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara singkat dan cepat. Menurut Treadwell (dalam Saifudin, 1999: 1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap

suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan *akselerasi* kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Sedangkan menurut fisiologis kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel, 1984 : 19). Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa berbeda dengan cecap.

Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat). Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel. (1984: 208) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe :

(1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir. Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga , yaitu : (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan , (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan. Kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi tiga yaitu : (1) kecepatan sprint, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan bergerak (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel 1984 :19).

Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini lari 40 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 yardbelum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1985: 26). Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakangerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya M. Sajoto (1995 : 9). Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu : (1) macam fibril otot

yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan , (2) Pengaturan Nervous system, (3) Kekuatan otot, (4)Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu Suharno HP, (1985 :26). Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari.

Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat teakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Dangsinia Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Nurhasan yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu base ke base berikutnya.

Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola

harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

D. Menggiring Bola

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain.

Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik

tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik.

Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor

O.(1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Sedangkan menurut Jozef Sneyers (1988 : 63) menggiring bola adalah suatu tehnik atau kemampuan pemain untuk mematikan pergerakan lawan. Dalam persepakbolaan modern orang selalu berbicara tentang pemanfaatan gerakan kawan atau kerjasama tim. Akan tetapi, dalam pertandingan selalu timbul situasi pemain harus mencari jalan keluar untuk mengalahkan pemain lawan. Menggiring bola ialah menggelindingkan bola sepanjang lapangan, bukan menendang bola. Dan selama menggiring bola ingatlah untuk mengambil langkah pendek dan berirama Jonhn Devaney (1988 : 30).

Dari hasil uraian tersebut tentang pengertian menggiring bola dalam permainan sepakbola dalam makna menggiring bola dalam permainan. Maka jelaslah sudah bahwa menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola. Menggiring adalah salah satu unsur yang menarik dari sepakbola. Beberapa pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola luar biasa akan lebih dikenal oleh banyak orang. Pada dasarnya tujuan menggiring bola adalah meneruskan bola dari satu bagian lapangan ke bagian lapangan lainnya tanpa bantuan teman. Bola

digerakkan ke berbagai arah dengan sentuhan lembut supaya menghasilkan suatu irama yang harmonis antara pemain dengan bola. Menggiring dapat digunakan sekaligus untuk memindahkan bola ke daerah yang lebih menguntungkan dan untuk mengecoh atau menghindari lawan

Dengan demikian setiap pemain memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar, sangatlah mudah dalam dalam menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan sepakbola khusus dalam teknik dasar menggiring harus latihan secara teratur serta sistematis dengan metode atau bentuk latihan yang tetap. Dalam hal ini, pemain harus selalu berusaha membebaskan diri, melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerakan dan tipuan dalam menggiring bola. (makna menggiring bola dalam permainan)

E. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot.

Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau

bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya Bompa, Tudor O. (1983 : 194). M. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Sedangkan menurut Dasingna Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8) kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru.

Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet *relative* konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul Bompa, Tudor O. (1983 : 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan

seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan.

Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Lebih lanjut bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan *maneuver* sistem motorik atau deksteritas. Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk

melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien sehingga tidak terjadi kesalahan kembali. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kelincahan ialah pergerakan atau gerakan yang sangat cepat merespon dalam setiap gerakan dalam setiap situasi sedangkan menurut Janusul Hairi (2010 : 1.20) kelincahan ialah berhubungan dengan kemampuan yang secara cepat mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, tanpa kehilangan keseimbangan Dapat diartikan pula kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dan merubah arah dengan tangkas dengan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular dan menurut Giri Wiarto (2013 : 171) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat dengan kelentukan. Apabila kelentukannya baik maka ia dapat bergerak dengan lincahan. Harsono (1988: 205), kecepatan dapat diartikan sebagai: “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses system persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Makna

kelincahan dalam menggiring bola ialah kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, *optic* dan rangsangan *taktil* secara cepat.

Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan *optic* dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakanlawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnyadengan sentuhan pada kulit. Yang berarti bahwa pemain pada saat menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya. Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu :

1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*).

Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau

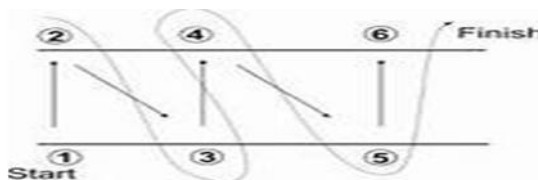
ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.



Gambar 1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*)
Sumber Giri Wiarto (2013 : 171)

2. Lari zig-zag (*zig-zag run*).

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.



Gambar 2. Lari zig-zag (*zig-zag run*)
Suber Rusli Ruslan (1988 : 36)

3. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari

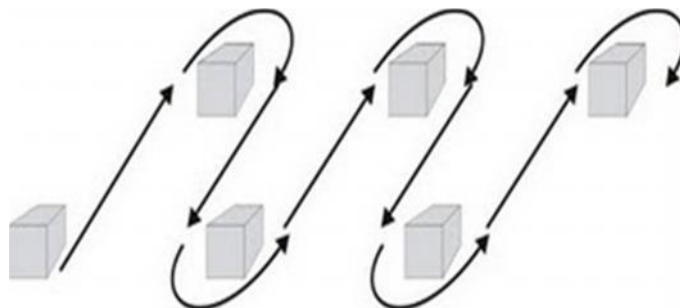
lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam *posisi push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.



Gambar 3. Latihan Squart trust
Sumber Rusli Ruslan (1988 : 38)

4. Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos. Latihan kelincihan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat anaerobic.



Gambar 4. Lari Rintangan
Sumber Rusli Ruslan (1988 : 42)

F. Hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

G. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

H. Skenario Latihan

Ketika pelatih telah menetapkan model ini maka diharapkan seluruh sekolah konsekuen dengan kegiatan yang dilaksanakan. Pelatih ataupun guru menyusun rencana melatih yang akan dipertandingkan atau dikompetisikan pada akhir periode waktu berlatih. Pelatih menentukan apasaja yang diperlukan untuk mensukseskan latihan tersebut, berdasarkan hal ini diberikan kepada pemain dengan kemampuan masing-masing berusaha untuk

mengambil peran yang dapat dilaksanakan, berikut adalah bagaimana proses latihan *dot drill* dan *tree corner drill*.

Ketika sudah berkumpul terlebih dahulu melakukan doa agar dalam latihan dapat berjalan lancar, model latihan yang diberikan bisa dilakukan dan dipahami pemain juga tidak mengalami cedera dalam berlatih dan setelah itu pelatih menginstruksikan pemain melakukan pemanasan atau *warming up* agar suhu tubuh pemain terjaga dari kemungkinan cedera karna kurangnya pemanasan kurang lebih pemanasan dilakukan selama 15 menit. Setelah itu masuklah pada metode *dot drill* bentuk metode latihan ini adalah menyeimbangkan kecepatan dan ketepatan kaki agar terciptanya sebuah kecepatan.

Metode *dot drill* ini dilakukan dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ketitik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju. Dan kemudian dilakukan pada metode *tree corner drill* yang gerakannya menggiring bola dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan kaki.

Metode *tree corner drill* ini dilakukan dilapangan dengan membentuk 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini

proses latihan yang mengajarkan keterampilan teknik ataupun taktik setiap pemain harus mengikuti, yang menjadi hal bahwa model ini berbeda adalah pemain mampu melakukan secara bertahap tentang model latihan dan memperdalam kesalah satu bagaian dari yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan dan selama proses latihan dan kegiatan yang berhubungan dengan kemampuan dan perkembangan tehnik agar memperdalam keahliannya yang pada akhirnya dipertunjukkan dalam bermain.

Sehingga dalam prakteknya setiap siswa tidak akan sama hal yang dikembangkan (kognitif, afektif dan psikomotor). Ketika menjadi pemain maka psikomotor yang akan dialami adalah model latihan ini adalah. Dimana kecepatan yang berkolaborasi dengan kelincahan dapat berperan dengan apa yang akan ditunjukan oleh pemain dalam bermain ataupun berkompetisi.



Gambar 5. skenario latihan
Sumber Mc Rotella (1994 : 21)

I. Konsep latihan

Suatu konsep latihan yang mengedepankan perpaduan komponen fisik dan

keahlian individu sepakbola menjadi lebih menarik untuk disaksikan ribuan pasang mata selalu melihat pertandingan sepakbola diakhir pekan ataupun ditengah pekan baik datang kestadion stadion ataupun lewat layarkaca. Konsep latihan kondisi fisik sendiri berguna untuk menjaga daya tahan pemain dalam bermain selam 90 meneit dimana tidak dihindarkan proses kinerja otot yang bekerja lebih keras dari biasanya merupakan konsep latihan fisik yang betul-betul agar kondisi fisik dapat terjaga selama bermain.

Konsep latihan peningkatan kemampuan individu adalah dimana kesinambungan kerjasama tim dan dan kemampun individu berjalan dengan baik khususnya kemampuan individu yang setiap pemain harus memilikinya. Dan permainan sepakbola kecepatan bereaksi dan berlari terhadap rangsang dapat diartikan bagaimana pemain harus menerapkan kecepatan tersebut terhadap bola, lawan dan keadaan sekitarnya. Kecepatan menggiring bola disertai dengan kemudahan merubah arah posisi tubuh untuk melakukan perubahan arah menggiring bola yang mendadak, memerlukan perhitungan yang tepat dalam menjaga jarak sentuhan bola dengan kaki agar secepatnya penggiring bola dapat melakukan pergerakan mendadak sesuai dengan kemauannya.

Menarik diperhatikan khususnya pada kemampuan individu pada kelincahan pada saat menggiring bola dalam penelitian ini penekanan pada konsep latihan harus sering dilatih baik pada saat latihan dengan tim ataupun menambah sendiri porsi latihan pada pembahasan kali ini konsep

pembelajaran pada metode yang dipakai adalah metode latihan *dot drill* atau alih kaki dan *tree corner drill* konsep pada pembelajaran kedua metode latihan ini adalah pelatih atau peneliti menyiapkan instrumen dan program latihan agar pada saat penelitian metode latihan *dot drill* dan *tree corner drill* pada objek yang diteliti bisa terstruktur dan dapat berjalan dengan baik selama penelitian.

Adapun pada konsep latihan peneliti memperkenalkan, mempraktikkan dan menjelaskan apa itu *dot drill* dan *tree corner drill* manfaat kerja cara dan contohnya setelah itu peneliti mengkolaborasikan konsep latihan tersebut dengan metode latihan lain sebagai tambahan ataupun sebagai pembeda contohnya ditambahkan dengan *zig-zag run*, latihan kordinasi, *shuttle run* dan lain sebagainya sesuai dengan program latihan yang telah dibuat sebelumnya agar latihan tidak membosankan dan pemain termotifasi untuk bisa mendalami metode inti yaitu metode *dot drill* dan *tree corner drill*.



Gambar 6. Konsep latihan
Sumber Mc Rotella (1994 : 29)

J. Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama latihan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain, yaitu :

- a. Latihan fisik (*physical training*) perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik para pemain tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah, daya tahan *kardiovaskular*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), *power*. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh pemain.
- b. Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud dalam latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan para pemain, misalnya teknik menendang bola, teknik menggiring bola, melempa bola, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan *motorik* atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu,

gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna.

- c. Latihan taktik (*tactical training*) tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada pemain. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisasi dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan menyerang, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak kita kenal.
- d. Latihan mental (*psychological training*). Perkembangan mental pemain tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik pemain, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan emosional dan implusif.

K. Prinsip Latihan

Prinsip melatih adalah prinsip yang diterapkan pada cabang olahraga.

Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh para

pelatih maupun pemain. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip pelatihan tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena itu akan lebih cepat meningkatkan prestasinya. Suatu kekurangan yang umum terdapat pada pemain dan pelatih kita adalah mereka kurang mengetahui akan prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan-tujuan latihan mungkin pemain berlatih atau dilatih dengan sukses, berikut adalah beberapa prinsip latihan :

a. Prinsip Beban Lebih (*overload principle*)

Prinsip *overload* adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi yang paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam bentuk latihan, tidak mungkin prestasi pemain akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, maupun mental. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada pemain haruslah cukup berat dan bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh pemain dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stress yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut , baik stress fisik maupun mental.

Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* ini adalah, untuk jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh pemain. Kalau beban latihan terlalu berat, yang tidak diperkirakan tidak mungkin dapat diatasi

oleh pemain. Kalau beban latihannya terlalu berat, maka sistem-sistem faaliah dalam tubuh kita tidak akan mampu menyesuaikan diri dengan tekanan dalam latihan yang terlalu *ekstrim* beratnya tersebut. Dengan demikian maka perkembangan pun tidak akan terjadi.

Oleh karna itu, seperti dituis pada permulaian uraian ini, beban latihan harus cukup berat dan cukup bengis, bukan terlalu berat atau terlalu bengis. Jadi, selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih dalam batasan kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikan dia. Inilah makna inti *overload*.

b. Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh atau *multirateral development* (Bompa, 1983 dalam Harsono, 1988:107) merupakan prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Meskipun sorang pada akhirnya mempunyai satu *spesialisasi* keterampilan, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan *spesialisasi* kelak.

Dalam dunia olahraga tidak jarang melihat pemain-pemain muda yang begitu cepat perkembangan prestasinya kecuali karna bakat, hal ini antara

lain juga disebabkan karena mereka melibatkan diri dalam berbagai aktifitas sehingga mengalami perkembangan yang komprehensif, yang menyeluruh terutama dalam kondisi fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan koordinasi gerak, dan sebagainya. Berdasarkan pada teori tersebut pelatih sebaliknya jangan terlalu membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus pada perkembangan spesialisasi yang terlalu dini atlet harus diberikan kebebasan untuk mengembangkan kemampuan *spesialisasi*.

Secara fungsional, spesialisasi dan kesempurnaan penguasaan suatu cabang olahraga yang didasarkan pada perkembangan multilateral ini. Prinsip ini telah dianut oleh banyak atlet dunia. Karena itu, prinsip tersebut sepatutnya diterapkan pada atlet-atlet muda yang potensial, jelas kiranya bahwa hal ini bukan berarti atlet selamanya harus mengikuti program latihan multilateral. Segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap latihan berikutnya, sifat latihan bagi dia haruslah mulai menuju *spesialisasi*.

c. Prinsip *Spesialisasi*

Setiap cabang olahraga yang diikutinya, tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan *spesialisasi* dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan *spesialisasi* dia akan bisa memperoleh sukses dan menonjol prestasinya dalam cabang olahraga tersebut *spesialisasi* berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada

cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlit tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada konsentrasi.

Penerapan prinsip *spesialisasi* kepada anak-anak dan atlet-atlet muda harus dilakukan dengan hati-hati dan dengan pertimbangan yang cerdas dengan selalu berpedoman bahwa latihan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan *spesialisasi*. Karena itu, rasio antara latihan multilateral dan *spesialisasi* harus direncanakan dengan baik terutama karena dalam olahraga kontemporer sekarang ini ada kecenderungan untuk menurunkan umur kedewasaan dalam olahraga (*to lower the age of athletic maturation*) yaitu umur dimana prestasi yang tinggi dapat dicapai.

Dalam cabang olahraga yang menuntut keterampilan (*skills*) koordinasi, dan kecepatan prestasi yang tinggi dapat dicapai pada usia yang sangat muda. Sebaliknya dalam cabang olahraga yang menuntut daya tahan *kardiovaskuler* dan daya tahan otot.

d. Prinsip Individualisasi

Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang yang secara psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip *individualisasi* yang merupakan salah satu syarat yang penting

dalam latihan *kontenporer*, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama.

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar latihan dapat sejauh mungkin tercapai faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus dipertimbangkan dalam mendisain program latihan bagi atlet menurut Bumpa (1983 : 114) kemampuan usaha atlet tergantung beberapa faktor yaitu :

1. Usaha biologis dan kronologis atlet, terutama anak-anak dan junior-junior yang organisme tubuhnya belum mencapai kedewasaan. Latihan-latihannya, dibandingkan dengan latihan untuk orang dewasa, harus lebih menyeluruh (*multilateral*) dan diberikan dengan intensitas yang modarat.
2. Pengalaman dalam melakukan olahraga
3. Kemampuan kerja dan tes individu tidak semua atlet yang mampu berprestasi tinggi mempunyai kemampuan kerja yang sama, oleh karna hal ini tergantung dari beberapa faktor biologis dan psikologisnya.
4. Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih atlet. Oleh karna itu pelatih sebaiknya juga tahu akan status kesehatan atletnya masing- masing.

5. Dalam merencanakan latihan pelatih harus mempertimbangkan beberapa faktor-faktor diluar latihan diluar latihan yang sering kali menuntut energi yang tidak sedikit dari atlet.

e. Intensitas Latihan

Banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat latihannya sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau berani atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Mungkin hal ini disebabkan oleh :

- i. Ketakutan bahwa latihan yang akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologi yang *abnormal* dan *staneless*.
- ii. Kurangnya motifasi
- iii. Tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya

Pelatih harus bertindak tegas terhadap atlet-atletnya yang ragu dalam menuntut disiplin yang keras akan tetapi sebenarnya wajar. Akibatnya ialah bahwa hal-hal tersebut cenderung untuk meng-*undertrain* atlet atau memberikan latihan-latihan yang terlalu ringan buat atlet. Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah memungkinkan apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

f. Kualitas Latihan

Lebih penting dari intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arahnya serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami suatu hal yang baru.

Kalau bukan dibidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakan sebagai sesuatu yang penting dan berguna baginya. Jika kita *practice* saja tanpa memperhatikan dan menekankan pada kesempurnaan gerak, hasil latihannya pun tidak akan sempurna. Jadi pelatih dan atlet harus benar-benar mengerti bahwa sukses hanya bisa dicapai melalui latihan yang berkualitas dan pelaksanaan yang sempurna dari apa yang dilatih, dan tidak semata-mata melalui latihan yang lama, intensif, dan membosankan. Atlet juga harus mengerti bahwa semua bahwa waktu untuk latihan terbatas, dan oleh karena itu tidak boleh disis-siskan dan oleh sebab itu pula, usaha yang setengah-setengah dan latihan yang tidak tolerir tidak akan sempurna.

g. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam bekerja keras yang diperlukan para

atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu mengherankan kalau latihan seperti itu akan menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih dan bervariasi dan juga pelatih harus kreatif juga harus pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi latihan.

Variasi latihan juga yang dikreasikan dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan oleh karena itu peran pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

L. Kerangka Pemikiran

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola.

Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama *kolektif* akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah memungkinkan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Hubungan kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu keposisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

M. Hipotesis

Sesuai dengan permasalahan dan landasan teori yang ada maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan signifikan dari latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

Ha2 : Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

Ha3 : Kedua metode latihan berpengaruh terhadap gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung

Ho : Salah satu metode latihan berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar kelincahan menggiring bola siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.