

BAB II

KAJIAN TEORI

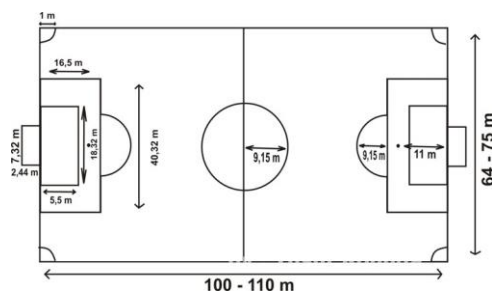
A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang populer diseluruh dunia, pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang dan masing-masing tim mempertahankan gawang dan harus berusaha menjebol gawang lawan Luxbacher (2008:2). Pada hakikatnya permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola sepak yang berukuran besar dan termasuk dalam permainan bola besar. Sepakbola merupakan permainan yang sederhana, kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus, Scheunemann, (2008:7).

Sepak bola dimainkan dilapangan yang berukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Selain lapangan dalam sepakbola ada alat lainnya seperti bola yang berdiameter 21-22,5 cm dan juga gawang yang berukuran 2,44 meter untuk tinggi dan panjang 7,32 meter.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
 Sumber: Muhammad Muhyi Faruq, (2008:054)

Setiap tim berjumlah 11 pemain yang saling berhadapan yang berupaya untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan. Menurut Kemendikbud dalam modul Tim Kesebelasan Sepakbola (2017:7) didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya kiper atau penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan didaerah gawang. Pertandingan sepakbola dimainkan dengan melewati 2 babak dengan alokasi waktu 2x45 menit apabila dalam jangka waktu 90 menit skor pertandingan masih seri maka diadakan perpanjangan waktu atau disebut *extratime* selama 2x20 menit apabila skor masih tetap seri maka dilanjutkan babak adu *Penalty*. Sepakbola sendiri dimainkan didalam lapangan yang berukuran 100-110 meter untuk panjang dan 64-75 meter untuk lebarnya. Permainan sepakbola selain lapangan memiliki sarana prasarana tersendiri seperti bola, gawang dan lain-lain. Menurut Danny Mielke (2017: 8) sarana prasarana sepakbola ada beberapa macam seperti :

1) Gawang

Ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m. Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) ”jarak antara pos adalah 7,32m dan jarak dari tepi bawah mistar ke tanah adalah 2,44m. Gawang merupakan tempat untuk mencetak gol, tiang dan palang gawang dibuat dari kayu, logam, atau *fibre glass* dengan tebal maksimum 12 cm serta dicat putih.

2) Bola

Bola merupakan salah satu perlengkapan permainan sepak bola, terbuat dari kulit lunak dan bulat atau bahan yang sejenis dan bentuknya harus bulat, dengan ukuran: Garis lingkaran : 68,5 – 71 cm dan berat : 410 – 450 gram

3) Tanda Pembatas

Garis batas dibuat dari kapur dengan lebar 12 cm. Bendera sudut dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang berukuran 1,5 meter.

4) Perlengkapan pemain

Perlengkapan pemain terdiri dari: kostum, pelindung tulang kering, dan separu. Semua perlengkapan tersebut harus sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh FIFA ataupun PSSI.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Keterampilan dalam sepakbola adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain karena untuk mencapai permainan yang efektif dan efisien, contohnya untuk mengoper kearah mana saja diperlukan keterampilan supaya tidak mengalami salah mengoper. Menurut Scheunemann (2012:109) sepakbola merupakan kemampuan bergerak secara bersama-sama sebagai satu kesatuan yang utuh. Keterampilan sepakbola dapat diasah sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Tentunya dengan menggunakan metode latihan yang tepat akan memberikan dampak yang signifikan. Dalam hal mengolah keterampilan pemain diwajibkan untuk mengolah secara pribadi atau *home training* dengan menggunakan metode yang terarah pemain tidak akan kesulitan dalam melakukan pengembangan keterampilan. Didalam sepakbola ada beberapa Teknik yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola. Menurut Hidayat (2017:30) teknik bermain sepakbola diantaranya:

1) Menggiring atau *Dribbling*

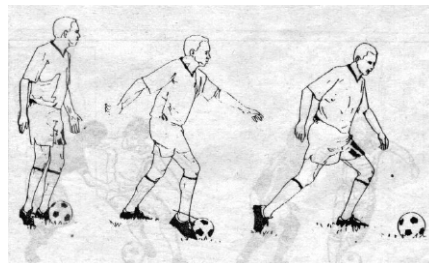
Teknik menggiring dalam sepakbola merupakan Teknik dasar untuk pemain yang hendak bermain bola. Menggiring merupakan suatu kegiatan berlari dengan membawa bola pada kaki dan bola tetap dalam penguasaan saat berlari. Menurut Sucipto dkk, (2000:30) ada dua Teknik dalam Teknik dalam

melakukan *dribbling* yaitu menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki. Adapun penjelasan sebagai berikut :

a) Menggiring dengan kaki bagian luar

Menurut Sucipto dkk (2000:30) penjelasan menggiring dengan kaki bagian luar sebagai berikut :

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

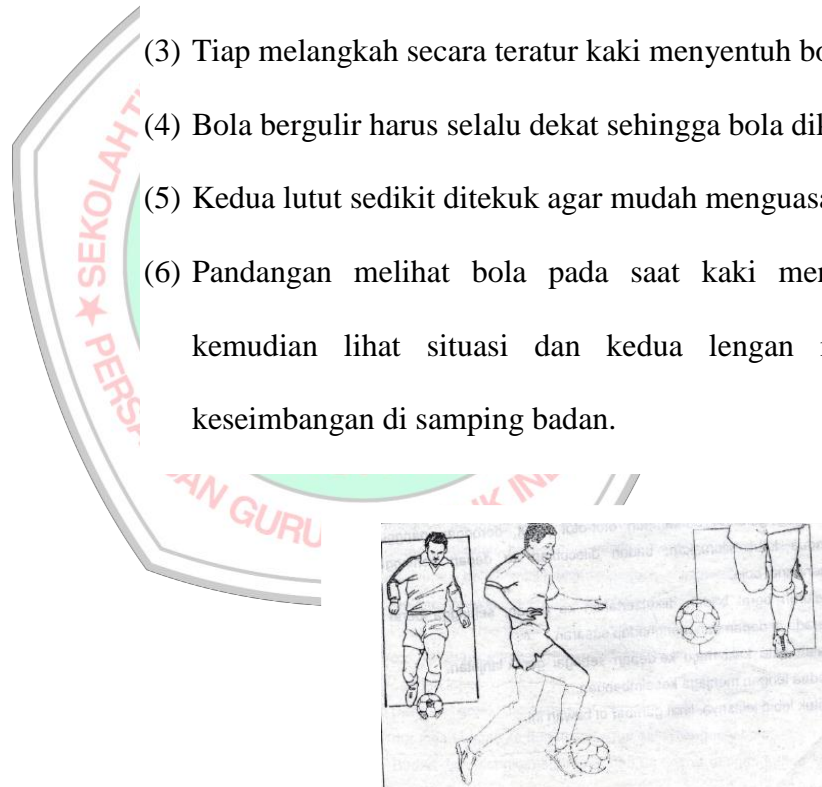


Gambar 2. Menggiring dengan kaki bagian luar
Sumber : Sucipto dkk (2000:30)

2) Menggiring dengan punggung kaki

Menurut Sucipto dkk (2000:31) penjelasan menggiring dengan punggung kaki sebagai berikut :

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- (6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



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

2) Menyundul atau *Heading*

Menyundul merupakan gerakan kepala yang bersentuhan dengan bola, menyundul bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat Menurut Sucipto, dkk (2000:32) memiliki prinsip sebagai berikut :

- a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola,
- b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher,
- c) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala,
- d) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola,
- e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.





Gambar 4. Menyundul bola
Sumber: Sucipto, dkk (2000:32)

3) Menendang atau *Shooting*

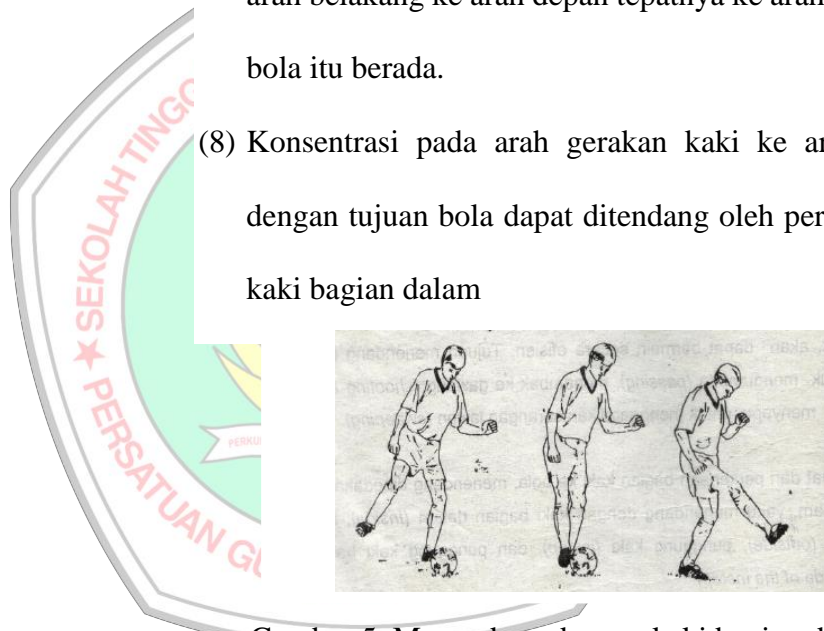
Teknik ini merupakan teknik yang mana dilakukan untuk menciptakan peluang terjadinya gol ke gawang lawan. Bola hasil teknik shooting biasanya merupakan bola cepat dan keras pada pergerakannya. Teknik dalam menendang ada dua macam yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, dengan kaki bagian luar dan punggung kaki.

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2008:54) penjelasan menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :

- (1) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.
- (2) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- (3) Badan agak condong kedepan.
- (4) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.

- (5) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin baik.
- (6) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan.
- (7) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- (8) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam



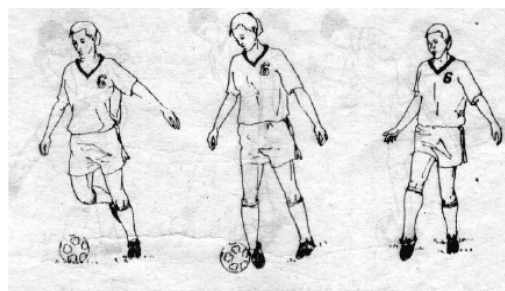
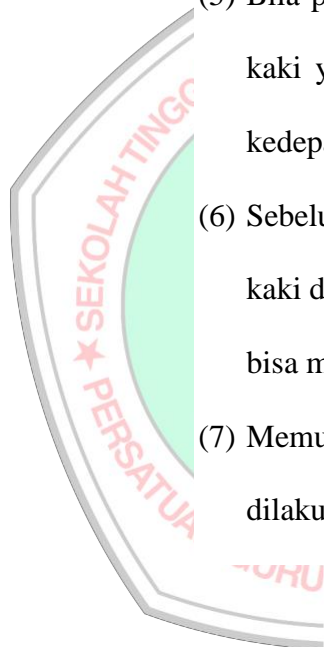
Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian dalam
 Sumber : Muhammad Muhyi Faruq (2008:54)

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008:56) penjelasan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.

- (2) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
- (3) Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.
- (4) Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu.
- (5) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.
- (6) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.
- (7) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.



Gambar 6. Menendang dengan kaki bagian Luar
Sumber : Muhammad Muhyi Faruq (2008:56)

c) Menendang dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000:20) cara menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- (3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran.
- (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



Gambar 7. Menendang dengan punggung kaki
Sumber Sucipto dkk (2000:2)

4) Menghentikan bola atau *Blocking/Control ball*

Teknik ini merupakan teknik menghentikan bola yang juga dikenal teknik *trapping*. Teknik ini bisa menggunakan tubuh bagian paha, dada, kaki bahkan kepala. Menurut Muhammadad Muhyi Faruq (2008 : 62) Teknik dalam menghentikan bola ada beberapa macam seperti menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan bagian dada.

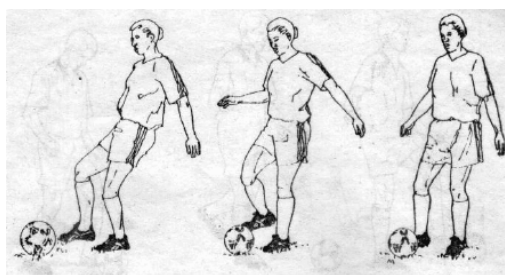
a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menurut Muhammada Muhyi Faruq (2008:62) tata cara menghentikan bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :

1. Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan badan yang baik.
2. Kedua tangan berada disamping badan dalam keadaan normal.
3. Pandangan melihat pada bola yang bergulir atau datang apakah bola bergulir di atas rumput lapangan atau berada di udara.
4. Bila bola datang dengan posisi melambung maka segera untuk berlari mengejar bola tersebut agar bisa terjangkau dan bisa dihentikan.
5. Bila bola sudah datang mendekat maka segera lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki

sehingga bola tepat mengenai kaki agar bola bisa berhenti dan dapat dikuasai dengan baik.

6. Pada saat memberhentikan bola kaki penumpu badan berada di sebelah depan, sedangkan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola berada agak ke belakang diikuti menekukkan lutut kaki disesuaikan posisi bola yang akan dihentikan.
7. Kaki sedikit diputar keluar sehingga bola bisa dihentikan dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 8. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
Sumber : Muhammad Muhyi Faruq (2008:62)

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2008:64) tata cara melakukan menghentikan bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut :

- (1) Posisi badan berdiri tegak
- (2) Kedua tangan berada di samping badan dalam keadaan normal.

- (3) Posisi badan harus siap dan pandangan mata fokus pada gerakan bola yang datang.
- (4) Pada saat bola datang maka pemain harus segera mengangkat kaki yang digunakan untuk menghentikan bola dan disesuaikan dengan posisi bola.
- (5) Untuk menyesuaikan dengan posisi bola maka lutut kaki harus ditebuk sehingga bagian luar kaki bisa tepat perkenannya dengan bola.
- (6) Kaki penumpu badan berada agak di depan dan tetap membantu menjaga keseimbangan dengan baik.
- (7) Lakukan gerakan memiringkan badan sehingga kaki bisa bergerak lebih nyaman untuk menghentikan bola.

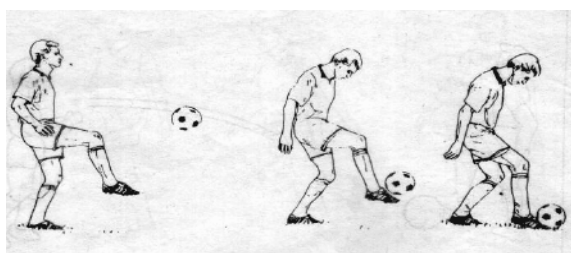


Gambar 9. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Sumber : Muhammadiyah Faruq (2008:64)

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000:24) tata cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap datangnya bola.
2. Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
4. Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
5. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.
6. Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan

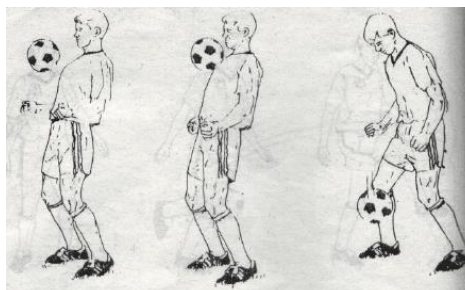
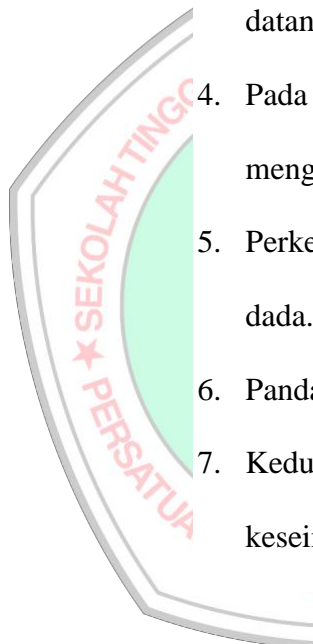


Gambar 10. Menghentikan bola dengan punggung kaki
Sumber : Sucipto dkk (2000:24)

d) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Sucipto, dkk (2000:27) adapun tata cara menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk.
3. Dada dibusungkan ke depan menghadap ke datangnya bola.
4. Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.
5. Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
6. Pandangan mengikuti bola berhenti di depan badan.
7. Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.



Gambar 11. Menghentikan bola dengan bagian dada

Sumber : Sucipto, dkk (2000:27)

5) Penjaga gawang atau *Goal Keeper*

Merupakan satu-satunya posisi pemain yang memiliki kesempatan menggunakan tangan untuk menguasai bola secara sah di daerah penjaga gawang. Di area penjaga gawang seorang kiper boleh menggunakan seluruh anggota badan untuk menguasai bola.

6) *Tackling*

Teknik ini digunakan untuk mengganggu lawan saat menguasai bola. Namun teknik yang satu ini rentan untuk mencederai lawan karena bila salah teknik dalam menggunakan teknik ini, lawan akan rentan untuk cedera.

7) *Body Charge*

Teknik benturan badan dan kontak fisik yang sering terjadi pada permainan sepakbola. Hal ini bisa terjadi di sepanjang waktu permainan sepakbola.

Sedangkan pembagian teknik dasar dalam bermain sepakbola menurut Soekatamsi (2001: 17) terdiri dari dua macam yaitu: teknik gerakan tanpa bola yang meliputi melompat dan meloncat, bertumpu tanpa bola / gerakan tipu, lari dan mengubah arah. Teknik kedua yaitu teknik gerakan dengan bola yang meliputi menendang bola, menerima / mengontrol bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, menggiring bola, merampas dan merebut bola. Dalam pelaksanaannya, kedua teknik dasar tersebut selalu terjadi dan pasti

dilakukan dalam permainan. Teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola harus mampu dikombinasikan didalam situasi permainan menurut kebutuhan. Adapun penjabaran teknik gerakan tanpa bola dalam sepakbola yaitu :

a) Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam berlari pemain harus dapat berlari cepat dengan arah yang tidak menentu dan mulai berlari dan berhenti kapan saja. Perbedaan berlari pada atletik dengan sepakbola apabila didalam cabang olahraga atletik saat berlari tidak terdapat gangguan apabila didalam permainan sepakbola pemain harus merubah arah lari berhenti dan berlari lagi kapan saja.

b) Melompat

Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi yang sesungguhnya tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan gerakan menyundul bola, oleh karena itu gerakan melecutkan badan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.

c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan

Gerak tipu badan dapat di bedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu dengan badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Pemain bisa dikatakan berhasil melakukan gerak tipu apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tapi oleh lawan dianggap itu sebagai gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan tipuan tersebut.

c. Sejarah perkembangan sepakbola di Dunia dan Indonesia

Sepakbola sendiri sudah dikenal pada abad 19 terletak di negara Inggris. Tetapi dunia mulai mengenal sepakbola pada abad ke 3. Menurut Hidayat (2017:5) permainan sepakbola sejak 3000 tahun sebelum Masehi, penyelidikan dan bukti-bukti documenter militer, telah ada dan dikenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu* yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring gawang. Menurut Emral (2016:4) Permainan yang serupa dimainkan di Yunani Kuno, pemuda-pemuda telah menggemari permainan sepakbola kuno, yang pada waktu itu terkenal dengan nama *episkyros*. Di masa Romawi sepakbola terkenal dengan *Harpastum*. Pada abad ke-11 tentunya di negara Inggris bola dibuat dengan usus lembu yang berbentuk bulat. Selanjutnya sepakbola berkembang di

Inggris dan pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan badan resmi sepakbola di Inggris yaitu *The Football Association FA*. Setelah itu sepakbola sangat berkembang pesat di dunia.

Sepakbola mengalami perubahan saat sepakbola Internasional dimainkan untuk pertama kali tahun 1872 Inggris berhadapan dengan Skotlandia. Semenjak itu sepakbola menjadi lebih populer dan berkembang sangat pesat dimulai pada tahun 1900. Dalam hal ini ada dorongan untuk membuat badan khusus yang menaungi sepakbola. Maka dari itu, tepatnya pada tanggal 21 Mei 1904 didirikan badan sepakbola dunia yaitu FIFA (*Federation International de Football Association*) yang bertepatan di negara Prancis. Pada awal pembentukan FIFA hanya beranggotakan beberapa negara yaitu Belgia, Denmark, Prancis, Jerman, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. FIFA memiliki homebase atau markas di Zurich, Swiss. Dan dipimpin oleh presiden pertama bernama Robert Guerin. Turnamen sepakbola pertama yang dinaungi FIFA adalah Olimpiade pada tahun 1908. Dan setelah turnamen tersebut berjalan lancar FIFA mulai merambah ke benua-benua lain seperti Amerika dan Afrika,

Perjalan FIFA tidak mulus karena adanya ancaman pembubaran karena adanya perang dunia 1 ditahun 1910, namun FIFA masih bisa berdiri kokoh berkat jasa presiden FIFA yaitu *Dutch Carl Hirschmann*. Setelah melewati masa kelam FIFA berhasil menyelenggarakan kompetisi antar negara yaitu Piala Dunia pada

tahun 1930. Hal ini menjadikan Piala Dunia menjadi ajang paling bergengsi di penjuru dunia karena ajang ini hanya berlangsung selama 4 tahun sekali. Dan sementara ajang piala dunia Wanita baru diselenggarakan pada tahun 1991. Berdirinya FIFA memiliki tujuan yaitu warga dunia yang membutuhkan sebuah badan atau organisasi yang menaungi sepakbola agar dapat mempromosikan atau menyebarluaskan sepakbola ke seluruh penjuru dunia. Selain itu, terbentuknya FIFA juga memberikan perlindungan terhadap pemain dan mempertegas undang-undang yang ada didalam sepakbola. Selain itu, FIFA juga digunakan untuk ajang perdamaian dan pembentukan generasi yang mampu berprestasi dan menjunjung tinggi nilai sportivitas. Setelah melewati masa perkembangan yang baik di Eropa sepakbola mulai merambah ke seluruh dunia termasuk di Indonesia.

Indonesia mulai mengenal permainan sepakbola pada masa penjajahan Belanda pada akhir abad 19. Perkembangan sepakbola modern di Indonesia dibawa oleh penjajah Belanda kebanyakan permainan ini dimainkan oleh tentara Belanda Menurut Emral (2016:20) sepakbola mulai berkembang pada saat dimainkan oleh kaum terpelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan terus berkembang dimainkan di kota-kota kecil. Setelah itu, sepakbola memiliki perkembangan sangat pesat dan puncaknya pada tanggal 19 April 1930 Indonesia resmi memiliki asosiasi sepakbola yang bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang

didirikan oleh Soeratin Sosroegondo yang sekaligus menjadi ketua umum pertama pada masa itu. PSSI menjadi badan olahraga nasional yang memiliki tujuan memperkuat olahraga sepakbola di Indonesia. Setelah lahirnya PSSI pada tahun 1979-1980, diluncurkan kompetisi sepakbola di Indonesia yang bernama Galatama (Liga Sepakbola Utama) dan pada tahun 2008 Liga Super Indonesia resmi diluncurkan sebagai kompetisi teratas dan sebagai liga profesional yang ada di Indonesia.

Kompetisi di Indonesia mengalami kehancuran pada tahun 2011 karena adanya dualisme yaitu Liga Super Indonesia dan Liga Primer Indonesia sampai pembekuan dari Menpora dan juga FIFA hal ini terjadi bukan hanya karena dualisme tetapi karena banyak permasalahan yang terjadi pada asosiasi sepakbola Indonesia yaitu PSSI. Pembekuan ini berdampak pada kematian sepakbola di Indonesia, pembekuan ini dicabut pada tahun 2016 oleh Menpora dan FIFA sampai sekarang kompetisi profesional di Indonesia masih berjalan dengan nama Liga 1 dan Liga 2. Selain kompetisi profesional di Indonesia banyak kompetisi yang lain terutama dikelompokkan usia seperti piala Soeratin kelompok umur 17 tahun, liga mahasiswa, liga nusantara dan tentunya yang paling sering dilihat oleh masyarakat umum dan paling banyak dijumpai di pelosok negeri di pedesaan dan di desa kecil yaitu antar kampung.

d. Perkembangan teknologi dalam sepakbola

Sepakbola kuno merupakan cabang olahraga yang tidak banyak memerlukan biaya yang banyak dan fasilitas yang sulit. Permainan hanya memerlukan lapangan, gawang dan tentunya bola. Tetapi pada masa modern sekarang sepakbola dipenuhi teknologi yang sangat canggih dan tentunya memerlukan biaya yang sangat banyak untuk menggunakan teknologi tersebut salah satu teknologi didalam sepakbola adalah VAR atau *Video Assistant Refree* teknologi ini sudah banyak digunakan di dunia karena sangat efektif untuk membantu wasit dalam mengambil keputusan. Cara kerja VAR sendiri yaitu dengan memeriksa rekaman yang diambil secara langsung selama pertandingan untuk melihat insiden yang terjadi dalam permainan, apabila terjadi insiden yang tidak jelas dalam penglihatan wasit utama, wasit utama akan menghentikan pertandingan dan melihat hasil dari VAR dengan melihat video siaran ulang yang diperlambat atau *slowmotion* dari beberapa sisi penglihatan kamera dari siaran itu wasit dapat mengambil keputusan yang terbaik. Munculnya VAR sangat berpengaruh terhadap kinerja wasit tetapi VAR sendiri mengikis seni dari sepakbola yaitu kontroversi dalam sepakbola.

Selain pengembangan dalam membantu kinerja wasit teknologi juga sudah merambah dalam metode latihan pemain, banyak metode yang berkembang dalam latihan salah satunya *MI Coach*,

sepatu ini bisa mendeteksi keletihan dan ketidakstabilan yang terjadi pada otot kaki pemain sepakbola. Menurut Samirdian (2018:4) *MI Coach* adalah teknologi pertama sepatu pintar yang digunakan untuk mengetahui dan merekam statistic performa kecepatan, kecepatan maksimum, jumlah sprint, jarak berdsarkan waktu dan level intensitas secara akurat. Sepatu ini diciptakan oleh perusahaan besar yaitu Adidas. Teknologi ini berbentuk chip yang diletakkan pada bawah kaki pemain lebih tepatnya di bawah alas sepatu pemain. Manfaat yang dikedepankan teknologi ini adalah dapat mengurangi cedera yang menimpa setiap pemain sepakbola terutama untuk pemain yang rentan cedera atau pemain yang memiliki riwayat cedera parah. Cedera dalam berolahraga dapat mengakibatkan penurunan dari kesadaran insting dan kelemahan otot sehingga ditemukan ketidakstabilan postur, yang mengarah pada rasa yang tidak terkoordinasi atau hilangnya control Gerakan. Alat ini bekerja apabila setelah mengalami benturan atau dilanggar oleh pemain lain biasanya pemain tidak menyadari akan ketidakbiasaan otot tetapi hal ini dapat dilihat dari chip yang menempel pada alas kaki pemain tersebut, setelah pertandingan selesai chip ini dapat disambungkan melalui smartphone dan bisa dilihat hal apa yang

terjadi pada otot setelah pertandingan berlangsung. Teknologi ini sudah digunakan oleh banyak pemain untuk mengetahui kemampuan otot yang dimiliki masing-masing pemain. Seiring berkembangnya

zaman banyak teknologi baru yang muncul seperti yang dilakukan tim raksasa Jerman yaitu *Borussia Dortmund* mereka menciptakan alat untuk melatih insting passing pemain. Menurut Samirdia (2018:3) *Borussia Dortmund* yang pertama menggunakan tempat berteknologi masa depan pelatihan dengan nama *The Footbonaut*, yang merupakan ruang 14 meter persegi dengan 64 kotak target yang dimasukkan setiap dindingnya pemain, alat ini memiliki spesifikasi seperti ruangan tetapi memiliki lubang disetiap bawah untuk jalan keluarnya bola, bola secara acak dan bergantian keluar dari lubang tersebut dan pemain hanya menunggu dari mana arah bola keluar. Metode latihan ini sangat berpengaruh terhadap insting pemain dalam melakukan gerakan reflek menerima bola dan mengumpan bola. Didalam cabang olahraga sepakbola perkembangan teknologi sangat berpengaruh terhadap perkembangan tim dan pemain selain itu juga berpengaruh terhadap prestasi setiap tim. Secara global perkembangan sangat berpengaruh terhadap kinerja, dan hal ini juga berdampak pada dunia sepakbola karena ikut serta dalam merasakan perkembangan teknologi.

2. *Speed Chute Parasut*

Dalam jurnal yang di keluarkan oleh Whitney D Leyva tahun (2017:2) menyebutkan penelitian Martinopoulou tahun (2011:9) mengatakan bahwa parasut juga diindikasikan untuk semua cabang olahraga yang ditandai dengan banyak perubahan arak gerak yang berlawanan dikombinasikan dengan sledtowing yang dapat digunakan dalam satu arah. Martinopoulou (2011:9) juga menyebutkan bahwa efek dari lari sprint dengan parasut melawan lari sprint tanpa parasut pada akselerasi dan kecepatan maksimum lebih dari 20 meter pelari cepat. Kelompok parasut mengalami peningkatan kecepatan lari yang signifikan sedangkan kelompok tanpa parasut tidak mengalami peningkatan yang signifikan.

Dalam penelitian Martinopoulou (2011:9), menurutnya sangat ideal untuk perbaikan disemua fase kecepatan dari akselerasi sampai kecepatan maksimum. Beban tinggi pada sledtowing dapat mengubah teknik sprint sedangkan metode parasut membantu mematikan resistensi itu meningkat dengan kecepatan lari tanpa perubahan dalam teknik berlari. Sedangkan alat ini memiliki kelebihan yaitu atlet dapat melepaskan perangkat kapan saja selama latihan sehingga dengan mudah menggabungkan pelatihan *sprint* menggunakan alat dan tidak menggunakan alat.

Selain itu penjelasan tentang parasut running menurut moh Ali ridho dalam penelitian (2017:1). Parasut (*speed chute*) adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan dengan kecepatan lebih jauh. Perlawanan memungkinkan pelari untuk memperbaiki panjang dan frekuensi langkah. Tujuan Latihan Parasut adalah meningkatkan kekuatan dan kekuatan berlari dan memperbaiki panjang langkah, tingkatkan panjang langkah awal dan balik pada kecepatan tinggi meningkatkan kecepatan awal dan transisi ke kecepatan tertinggi.



Gambar 12 Spesifikasi Speed chute parasut
 Link unduh Speedindo.com

Untuk pembagian kelompok usia dalam penggunaan alat ini berbeda karena harus menyesuaikan kelompok usia dalam penggunaan.

Apabila pembagian penggunaan hanya asal-asalan akan mengakibatkan tidak efektif dalam penggunaan alat tersebut. Pembagian kelompok usia penggunaan alat *Speed Chute Parasut* yaitu :

1. Usia 13-16 Tahun

Dalam kelompok usia ini intensitas penggunaan alat yaitu berlari cepat dengan menggunakan alat sejauh 60 meter secara berulang, pengulangan dengan jarak waktu istirahat 5 menit untuk mengembalikan kondisi tubuh.

2. Usia 17-23 tahun

Dalam kelompok usia 17-23 tahun intensitas penggunaan alat mulai meningkat yaitu berlari cepat menggunakan alat dengan jarak tempuh 100-150 meter dengan jeda pengulangan 5 menit untuk menstabilkan kondisi tubuh.

3. Usia dewasa

Dalam kelompok dewasa mencakup usia 24-28 tahun intensitas penggunaan alat yaitu berlari sejauh 200 meter dengan 4x pengulangan dan jeda waktu pengulangan yang sama.

Penggunaan alat ini harus memperhatikan beberapa faktor yang pertama yaitu penggunaan menurut pembagian usia, yang kedua memperhatikan jarak tempuh dan jeda istirahat untuk mengembalikan kondisi tubuh karena untuk melakukan praktek kedua kondisi tubuh harus sama seperti pada praktek pertama untuk mendapatkan hasil perubahan

yang maksimal, selanjutnya alat ini yang notabene memerlukan angin cukup kencang dan besar karena untuk memaksimalkan beban yang dihasilkan banyak pelatih menggunakan alat ini pada saat latihan di pantai karena pantai identik dengan angin yang cukup kencang, apabila latihan dilakukan di lapangan sepakbola bisa dilakukan dengan mencari arah angin supaya beban yang dihasilkan alat ini maksimal. Tetapi apabila sulit untuk mendapatkan angin yang cukup kencang atau sulit untuk mendapatkan arah angin alat ini tetap bisa digunakan karena alat ini apabila digunakan sudah bisa menciptakan beban lewat parasut dengan menahan angin dari arah berlawanan pemain. Hasil dari wawancara dengan Bagas faqih pemain yang pernah bermain untuk Arema FC U-16 dan sekarang bermain untuk Sahadewa Galapagos liga 3 Bali, Bagas mengatakan penggunaan alat ini dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan meningkatkan kecepatan berlari. Dengan menggunakan metode yaitu berlari cepat menggunakan alat dengan jarak tempuh 50-100 meter dengan jeda pengulangan 5 menit. Bagian tubuh yang terasa pada saat menggunakan alat ini adalah bagian paha dan pergelangan kaki karena berlari dengan alat ini termasuk berlari menggunakan beban yang berasal dari angin dan menghambat lari pemain. Hal ini yang mengakibatkan tekanan pada otot paha dan pergelangan kaki, dengan ini kekuatan otot paha dan pergelangan kaki bertambah. Karena bertambahnya kekuatan otot paha dan pergelangan kaki mengakibatkan peningkatan dalam kecepatan berlari. Hasil wawancara dengan Andhika Fajar Nugraha

pemain sepakbola Perspa Pacitan mengatakan penggunaan alat ini biasanya digunakan pada saat berlatih di tepi pantai karena kekuatan angin yang besar dapat memaksimalkan beban pada alat ini dan tekstur pasir pantai yang empuk membuat lebih maksimal dapat peningkatan kecepatan berlari karena dua hal ini mendorong otot mengeluarkan kekuatan lebih. Program latihan yang dilakukan pada saat di pantai adalah berlari 100 meter secara bolak-balik.



Gambar 13 Speed chute parasut

*Link unduh jurnal Resisted and Assisted Training for Sprint Speed: A Brief Review
Whitney D Leyva, Megan A Wong and Lee E Brown 2017*

Spesifikasi alat *speed chute parasut*, alat ini hampir sama dengan alat yang digunakan pada cabang olahraga terjun payung tetapi berukuran kecil dan dikaitkan di punggung untuk beban berlari. *Speed chute parasut* sedang berukuran 1,2 meter X 1,2 meter. Alat ini terbuat dari kesatuan kain. Untuk bagian parasut tentunya terbuat dari kain parasut yang berguna untuk menahan angin. Untuk pengikat terbuat dari kain panjang berukuran 1,2 meter dan pengikat juga terbuat dari kain

supaya tidak melukai pemain dalam penggunaan dan penggunaan kain efektif karena sifat kain yang fleksibel tidak akan mengakibatkan kesulitan bergerak bagi pemain dalam penggunaan alat. Alat ini dapat menimbulkan beban yang berasal dari angin karena kain yang terbuat dari kain parasut dapat menahan angin dari arah berlawanan pelari. Alat memiliki fungsi untuk memaksimalkan gerakan dan akselerasi.

3. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dimiliki manusia yang diperlukan untuk mengikuti cabang olahraga tertentu. Sedangkan kecepatan berlari cepat atau *sprint speed*, merupakan kemampuan untuk bergerak ke depan dengan cepat, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:73) kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang singkat. Menurut Sukadiyanto (2011:116) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Scheunemann (2012:17) kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan aksi atau gerak. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan untuk menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Rangsangan disini diartikan adalah rangsanagan yang diterima oleh

indra pendengaran, penglihatan, dan rasa. Sedangkan kecepatan aksi atau gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan ini biasanya terjadi seperti gerakan maju atau gerakan tubuh tiba-tiba yang biasa dinamakan reflek. Kecepatan gerak dibedakan menjadi dua yaitu kecepatan gerak siklus atau sprint dan kecepatan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint merupakan kemampuan sistem *neuromuskuler* melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin seperti jalan, lari, berenang, dan bersepeda. Sedangkan kecepatan gerak non siklus merupakan kemampuan sistem *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin seperti melempar, menendang, memukul, melompat, dan meloncat. Didalam cabang olahraga kecepatan berlari dapat berpengaruh terhadap prestasi pemain atau atlet. Banyak manusia yang memiliki kemampuan kecepatan berlari diatas rata-rata kebanyakan dari mereka menjadi atlet lari. Untuk cabang olahraga sepakbola berlari juga sangat diperlukan karena berlari dapat menentukan performa pemain didalam pertandingan. Banyak pemain yang memiliki kecepatan berlari diatas rata-rata yang menjadi sorotan karena memiliki Gerakan atau akselerasi yang baik, terutama pemain Indonesia karena pemain Indonesia indentik dengan kecepatan berlari hal itulah yang menjadi keistimewaan pemain Indonesia di kanca Internasional. Pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik dalam permainan sepakbola maka ia akan kalah terus dalam perebutan bola yang

mengakibatkan si pemain akan mudah dilewati oleh lawan sehingga berpeluang besar si lawan untuk mencetak gol ke gawang, Muhammad muhyi Faruq (2008:19).

Kecepatan berlari tidak hanya dimiliki secara alami tetapi bisa didapatkan dari berlatih meningkatkan kecepatan berlari. Upaya meningkatkan kecepatan berlari dapat dilakukan dengan banyak cara. Dengan melakukan penguatan otot kaki bisa meningkatkan kecepatan berlari terutama gerakan yang berfokus pada pergelangan kaki seperti *squat lunges* dan menggunakan beban. Proses Latihan memiliki fungsi sangat penting untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Latihan dengan model yang bervariasi akan mengakibatkan minimnya rasa bosan yang dialami pemain. Dalam upaya mengatasi latihan yang monoton dan kebosanan atlet dalam melakukan Latihan, seorang pelatih harus mempunyai wawasan yang luas dan kreatif dalam menganeka-ragamkan program latihan sehingga dapat memungkinkan latihan dapat bervariasi, Budiwanto (2013:22). Apalagi melatih kekuatan otot yang notabene berfokus pada kekuatan akan menggunakan metode yang selalu sama. Selain alat dan konsep yang pas dalam berlatih metode yang dipilih harus bervariasi dalam berlatih, selain fisik pemain menjadi bagus tidak akan ada kesehatan mental pemain yang menurun. Ada beberapa faktor penentu kecepatan secara umum Ismaryati (2008:57) yaitu jenis fibril otot yang dibawa sejak lahir. Jenis fibril yang berwarna putih lebih banyak. Fibril berwarna putih menghasilkan gerakan cepat, pengaruh tentang nervous,

kekuatan otot kaki, kemampuan elastisitas dan relaksasi pada otot, kemauan dan tingkat disiplin pada setiap individu. Ismaryati (2008:60), ada beberapa teknik dalam berlatih untuk meningkatkan sebuah kecepatan secara makro latihan yang dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

- a. Kecepatan kontraksi pada otot dapat ditingkatkan menggunakan Latihan penulangan Gerakan cepat.
- b. Kecepatan gerak Ketika menahan suatu tekanan yang berat, dapat ditingkatkan dengan kemampuan menerapkan kekuatan melakukan tahanan.
- c. Kecepatan dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki koordinasi serta keterampilan berbagai macam otot.

Kecepatan berlari setiap pemain memiliki perbedaan karena bersumber dari banyak faktor dan juga memiliki banyak manfaat untuk atlet terutama atlet sepakbola karena setiap gerak dalam sepakbola memerlukan kecepatan dan memerlukan gerakan lari. Untuk melatih kemampuan kecepatan berlari ada banyak cara tetapi itu tergantung pemain dalam melakukan metode latihan.

4. Karakteristik anak laki-laki usia 17-20 tahun

Istilah karakteristik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti yaitu sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, tabiat, watak. Karakteristik

seseorang yang membedakan setiap manusia dengan manusia lainnya. Karakteristik seseorang mulai terbentuk pada masa remaja. Pada masa remaja ada tiga tahapan dalam proses perkembangannya yang pertama remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Remaja awal memiliki rentang usia 11-13 tahun dalam tahapan ini mereka masih belum paham atas perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja tengah memiliki rentang usia 14-16 tahun pada masa ini kebanyakan remaja memiliki karakteristik mencintai dirinya sendiri, dan masih rentan terhadap pengambilan keputusan. Pembagian yang terakhir yaitu remaja akhir, remaja akhir memiliki rentang usia 17-20 tahun. Pada masa ini remaja memasuki masa menuju dewasa dengan keegoisan tinggi serta senang mencari pengalaman baru. Pada masa ini remaja akhir telah menemukan *passion* dalam hidup dan lebih matang dalam pengambilan keputusan. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja memiliki beberapa aspek yang pertama yaitu pertumbuhan fisik, kemampuan berpikir, identitas, hubungan dengan orangtua, dan hubungan dengan sebaya. Penjabaran dari karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja yaitu:

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja pertumbuhan fisik mengalami peningkatan yang cukup cepat. Pada fase remaja akhir usia 17-20 tahun struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir lengkap dan remaja telah mengalami tingkat maksimal dalam kematangan.

b. Kemampuan berpikir

Pada tahap remaja akhir mereka mampu memandang setiap permasalahan secara luas dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap awal keterkaitan remaja terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan dan penolakan. Remaja disini mulai mencoba beberapa peran, mengubah citra diri, kecintaan terhadap diri sendiri mulai meningkat. Stabilitas harga diri dan semua hal tentang kebaikan diri sendiri sudah menetap pada remaja akhir.

d. Hubungan dengan orang tua

Remaja akhir telah mencapai akhir dalam hubungan dengan orang tua yang memiliki arti sudah tidak bergantung terhadap orangtua lagi baik berupa emosional dan kontrol dari orangtua walaupun masih terjadi sedikit konflik.

e. Hubungan dengan teman sebaya

Dalam masa remaja akhir hubungan dengan teman sebaya mulai berkurang dalam hal pertemanan lebih ke arah pertemanan secara individu, pada masa ini remaja telah menguji terhadap hubungan berpasangan untuk kemungkinan menjalani kehidupan permanen.

5. Latihan

Latihan adalah segala upaya untuk meningkatkan kemampuan secara menyeluruh dengan proses yang sistematis dan berulang dengan

intensitas bertambah. Menurut Harsono, (2015:50) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:1) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Pada intinya pengertian latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dengan cara berulang-ulang dengan intensitas yang bertambah untuk mencapai sebuah prestasi. Latihan sendiri memiliki tujuan yaitu membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi semaksimal mungkin. Menurut Harsono, (2015:39) terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal yaitu latihan fisik, latihan Teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dalam latihan juga terdapat kesalahan-kesalahan yang umum terjadi, hal ini yang membuat pemain mengalami perkembangan yang lambat. "Pelatih melatih tanpa program ditangan dengan alasan sudah hafal dikepala" Scheunemann (2012:107).

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan penyesuaian diri terhadap pembebanan sehingga dicapai kinerja yang tinggi. Menurut Suharjana (2013: 38-40) tujuan latihan ditinjau dari aspek kesehatan secara umum individu yang berolahraga mempunyai tujuan utama yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik (2002: 19) untuk mencapai tujuan latihan atau fitness secara

optimal, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Adapun prinsip-prinsip Latihan yaitu:

- a. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas.
- b. Pembebanan harus overload (beban lebih) dan progress (meningkat).
- c. Latihan bersifat specific (khusus) dan individual.
- d. Reversible (kembali asal).
- e. Latihan Harus Progressive.

Fisik sendiri sangat berpengaruh terhadap kemampuan pemain dalam melakukan permainan sepakbola. Meningkatkan kualitas fisik termasuk salah satu penunjang permainan untuk para pemain. setiap tim memiliki pelatih fisik sendiri yang bertujuan untuk melatih fisik pemain supaya fisik pemain berada pada tingkat yang sangat baik. Menurut Harsono (2015:57) adapun latihan fisik dalam sepakbola meliputi :

- a. Latihan daya tahan

Daya tahan jantung dan darah (kardiovaskuler) bisa dilatih dengan melakukan jogging serta gerakan-gerakan lain yang dominan memiliki nilai aerobik. Biasakanlah diri kamu untuk bisa melakukan jogging sekitar 40 sampai 60 menit dengan berbagai macam variasi kecepatan yang bisa dikombinasikan. Latihan ini tentu saja bertujuan untuk dapat menambah daya tahan otot tubuh kamu dan daya tahan kardiovaskuler.

b. Latihan kekuatan

Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban. Latihan kekuatan dapat dilatih dengan melakukan gerakan seperti Push-up, Sit-up, Back-up, lompat tali, lompat jongkok dan masih banyak lagi.

c. Latihan kelincahan

merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempertahankan keseimbangannya. Melatih kelincahan dalam permainan sepakbola dapat melakukan gerakan seperti latihan sprint, lari zig-zag, dan berlari merubah arah tubuh.

d. Latihan kecepatan

Sepakbola kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk latihan yang bisa kamu lakukan adalah salah satunya shuttle run atau lari bolak balik dengan jarak 6 kilometer. Kualitas latihan harus dinaikkan dengan menambahkan beban dan rintangan. Dengan latihan seperti ini dan memperhatikan efisiensi latihan maka dapat diraih kemampuan berlari yang baik dalam melakukan sebuah permainan sepakbola.

e. Latihan kelenturan

Pemain sepakbola sendiri dituntut untuk dapat lebih fleksibel agar dapat bergerak dengan lincah untuk mengubah arah dan berbalikbadan saat bermain sepak bola. Selain itu pula, kelenturan berpengaruh dalam mencegah terjadinya cedera di bagian persendian dan otot. Program latihan fleksibilitas yang dapat kamu terapkan adalah dengan melakukan peregangan dengan benar. Di antaranya adalah dengan mencium lutut, sikap lilin, dan lainlain. Bentuk-Bentuk Latihan Kelenturan ~ Kelenturan adalah gambaran luas sempitnya ruang gerak persendian yang ada pada tubuh kita. Kelenturan berkaitan dengan elastisitas otot. Latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kelenturan tubuh melalui latihan peregangan otot dan latihan untuk memperluas ruang gerak persendian.

Demikian supaya latihan dapat mencapai tujuan yang diinginkan Latihan harus berdasarkan prinsip dan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas. Dengan memperhatikan prinsip latihan dan pemilihan program latihan yang tepat maka latihan yang dilakukan dapat mencapai tujuan atau sasaran yang diinginkan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini untuk menghindari plagiasi, guna memperkuat kajian teori dan sebagai bahan pembanding terhadap penelitian yang sedang dilakukan, sebagai berikut:

1. Dessy Socaning Sakanita dari program studi s1 fisioterapi fakultas ilmu kesehatan dengan judul “pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain sepak bola sekolah sepak bola puma muda Desa Mantingan Tahun (2015)”. Berdasarkan hasil penelitian adalah rata-rata kecepatan lari sebesar pre test adalah 19,45 detik, sedangkan rata-rata kecepatan lari sebesar post test adalah 18.35 detik. terjadi peningkatan kecepatan lari waktu tempuh sebesar 1,1 detik. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon test diperoleh nilai signifikasi $p = 0,001$, sehingga disimpulkan ada pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan lari 150 meter pada pemain sepak bola.
2. Moh Ali Ridho dari program studi S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul “pengaruh latihan dengan menggunakan parasut terhadap kecepatan lari 60 m (studi ekstrakurikuler atletik smp dr. Seotomo, usia 13-15 tahun)” pada tahun (2017). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil dari penelitian ini adalah (1) Hasil rata-rata pre-test 10,3941 dengan prosentase 50% dan hasil rata-rata post-test 10,2771 dengan prosentase 50%. (2) Hasil rata-rata pre-test 10,32 post-test 10,17 kelompok treatment. (3) Hasil rata-rata pre-test 10,46 post-test 10,37 kelompok kontrol. (4) Hasil peningkatan kelompok treatment adalah 0,15, sedangkan kelompok kontrol adalah 0,90. (5) Ada tidaknya peningkatan dari pre-test post-test adalah 1,1 %. (6) Hasil uji t atau T hitung adalah 2,12197952. Kesimpulanya adalah ada pengaruh latihan parasut terhadap kecepatan lari 60 m yang cukup antara kelompok treatment

dan kelompok kontrol pada anggota ekstrakurikuler atletik SMP Dr. Soetomo Surabaya.

3. Ratni andini piala dengan judul “pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa club atletik smk negeri 4 gorontalo pada tahun 2020”. Pengaruh Latihan ladder drill Terhadap kecepatan larisprint 100 meter pada siswa klub Atletik SMK Negeri 4 Gorontalo Provinsi Gorontalo. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Pembimbing II Suprianto Kadir, M.Pd. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan ladder drill Terhadap kecepatan lari sprint 100 meter. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian One Group pretest and Post Test Design. Sampel berjumlah 5 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran Istrumen penelitian menggunakan tes kecepatan lari 100 meter teknik analisa data adalah dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %. Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 4,99 dan t tabel senilai 2,132. Maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan ladder drill Terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada Siswa Klub Atletik SMK Negeri 4 Gorontalo. Kata kunci: Ladder Drill, Sprint 100 Meter, Atletik

C. Kerangka Berpikir

Didalam cabang olahraga sepakbola berlari sangat diperlukan untuk melakukan permainan karena termasuk dasar dalam olahraga. Kecepatan berlari berpengaruh terhadap gerakan yang dilakukan dalam permainan, kecepatan berfungsi untuk menipu atau melewati lawan atau bisa digunakan untuk melakukan pertahanan. Banyak pemain yang memiliki kecepatan berlari diatas rata-rata menjadi pemain yang diidamkan setiap tim dan menjadi sorotan setiap pertandingan karena aksi-aksi dalam mengolah bola. Setiap pemain yang memiliki kecepatan berlari yang baik selalu melewati pembinaan yang baik pada usia remaja. Pembinaan pada usia 17-20 tahun sangat berpengaruh terhadap masa depan pemain. Karena pada usia 17-20 tahun pemain sedang berada pada masa perkembangan. Setiap pelatih memberikan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan setiap pemain, karena selain untuk prestasi dampak positif untuk individu sangat baik. Pelatih harus menggunakan treatment yang pasti terhadap program latihan pemain. untuk memaksimalkan kemampuan berlari setiap pemain pelatih menggunakan program latihan dengan memberikan beban pada saat berlari. Latihan ini terbukti memberikan dampak pada otot kaki pemain dan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan berlari. Selain program latihan tersebut pada masa perkembangan teknologi muncul alat untuk memaksimalkan akselerasi pemain yaitu *Speed Chute Parasut*. Alat ini berbentuk seperti parasut dalam cabang olahraga terjun payung tetapi memiliki ukuran yang kecil. Apabila pemain menggunakan alat ini dan digunakan untuk berlari, parasut akan terbuka dan menimbulkan beban

yang berasal dari angin dan akan menahan tubuh pemain disaat berlari. Setelah peneliti melakukan pengamatan terhadap kecepatan berlari yang dimiliki remaja calon pemain sepakbola di Desa Mangunharjo, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan berlari menggunakan speed chute parasut terhadap peningkatan kecepatan berlari. Alasan peneliti menggunakan sampel di desa Mangunharjo karena treatment latihan ini dapat digunakan untuk proses pembinaan terhadap calon pemain sepakbola. Apabila treatment ini berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari akan menjadi hal positif terhadap perkembangan kemampuan yang dimiliki remaja tersebut.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis yaitu ada pengaruh latihan berlari dengan *speed chute parasut* dalam permainan sepakbola untuk anak usia 17-20 tahun.