

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Metode-metode (cara) latihan kelincahan yang harus diperoleh oleh olahragawan, pemilihan yang sesuai mungkin dengan pola-pola gerakan yang bervariasi dan hendaknya memiliki sesuatu kemampuan koordinasi yang tinggi dan selalu mencoba untuk mempelajari lebih banyak gerakan-gerakan. Widiastuti (2011:125) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Kelincahan merupakan gerakan-gerakan dalam beraktivitas setiap hari dimana dilakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati, 2008:41). Lebih lanjut Sajoto (2007:9) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah keterampilan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

Bolabasket memerlukan kondisi fisik yang prima terutama pada kelincahan, Sajoto (2007: 8) mengatakan Kondisi fisik adalah:

”Suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, diantaranya: 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelenturan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7). Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot; 8). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; 9). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif; 10) Reaksi (*reaction*) yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya, seperti mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain”.

Dari pendapat di atas dikatakan bahwa kelincahan dipraktekan dalam kombinasi dengan kecepatan, kekuatan dan ketahanan. Latihan tersebut hendaknya dimulai pada usia sangat muda seperti pengembangan kelenturan.

b. Macam-Macam Kelincahan

Menurut suhendro, dkk (2002: 4.44) kelincahan dapat di bagi menjadi 2 macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan umum adalah kelincahan seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Baik kelincahan umum maupun kelincahan khusus didapat dari hasil latihan dan bawaan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut irawadi (2011: 111) Bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Dengan

demikian dapat dikatakan bahwa kelincihan dipengaruhi oleh: a) sistem saraf pusat, b) kekuatan otot, c) bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, d) tingkat elastisitas otot, e) keluasaan gerak sendi, f) koordinasi intermuskular, g) koordinasi intramuskular, h) kelelahan, i) jenis kelamin, j) suhu otot.

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan di antaranya, sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk struktur sendi, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot. Oleh karena itu seorang atlet atau pemain harus mempunyai kelincihan yang baik, karena akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

2. Hakikat Teknik Dasar *Dribbling* Bolabasket

a. Pengertian *Dribbling*

Keterampilan melakukan *dribbling* berkembang seiring latihan memantul-mantulkan dan melakukan *dribbling* berbagai jenis bola. (Salim, 2007:59-60). Menyatakan *dribbling* adalah gerakan dalam melakukan kontrol terhadap bola dengan jari bukan dengan telapak tangan, dorong ke bawah bola dengan lembut ke lantai sedangkan pergelangan tangan dan lengan untuk mengontrol ketinggian juga kecepatan dari pantulan bola.

Seorang *pendribbling* yang terampil bisa melakukan *dribbling* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke depan. Seorang *pendribbling* yang ahli bisa melakukan *dribbling* ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan.



Sutrisno (2007:28) *dribbling* adalah gerakan menggiring bola dengan cara membawa bola kesegalah arah sesuai dengan peraturan yang ada. Selanjutnya Oliver (2003:49) menyatakan *dribbling* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Selanjutnya Stocker (1998:32) menyatakan *dribbling* adalah gerak memantulkan bola kelantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri di tempat maupun bergerak. Lebih jelas Ambler (2014:10) menyatakan *dribbling* merupakan membawa bola dengan cara melambun-lambungkannya kelanantai serta usahakan agar posisi tubuh rileks dan seimbang. Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan pengertian *dribbling* memantulkan bola secara berulang-ulang kelantai dengan posisi telapak tangan terbuka dengan posisi bola dipantulkan setinggi dada dengan bertujuan untuk menghindari atau mencegah direbutnya oleh pihak lawan dengan posisi badan rileks dan seimbang

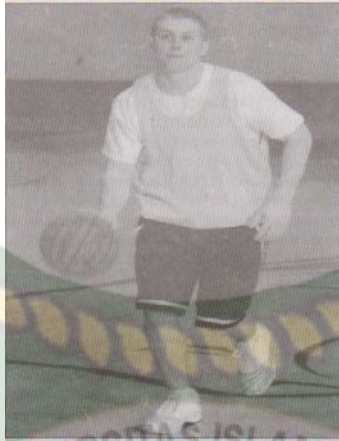
Lebih lanjut Oliver (2007:50) mengemukakan bahwa ada beberapa caramelakukan *dribbling* bolabasket diantaranya:

- 1) Melakukan *dribbling* menggunakan jemari



Gambar 1. *Dribel* Menggunakan Jemari
(Oliver, 2007:50)

- 2) Melakukan *Dribbling* dengan *control*



Gambar 2. *Dribel* Menggunakan *Control*
(Oliver, 2007:50)

- 3) Melakukan *Dribbling* rendah pada satu sisi



Gambar 3. *Dribel* Rendah Pada Satu Sisi
(Oliver, 2007:52)

- 4) Memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dan sebaliknya



Gambar 4. *Dribel* Memindahkan Bola Dari Tangan Kanan
Ke Tangan Kiri Dan Sebaliknya (Oliver, 2007:52)

5) *Dribbling* di antara dua kaki.



Gambar 5. *Dribeldi* Antara Dua Kaki
(Oliver, 2007:53)

Dribbling bola merupakan suatu usaha untuk membawa bolamenuju ke depan ke daerah lawan. Cara *dribbling* bola adalah dengan satu tangan dengan tangan kiri atau kanan.

b. Teknik Pelaksanaan *Dribbling* Bolabasket

Adapun Pelaksanaan *dribbling* dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Pegang bola dengan kedua tangan, posisi tangan kanan diatas bola dengan tangan kiri dibawah bola
2. Langkahkan salah satu kaki kedepan berlawanan dengan tangan yang akan menggiring bola serta tekuklah lutut sedikit
3. Condongkan badan kedepan dengan berat badan dia natara dua kaki
4. Pantul-pantulkanlah bola dengan pandangan mata kedepan
5. Laukan gerakan ini sambil berjalan maju mundur atau ditempat. Lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Pelaksanaan Drible

Sutrisno (2007:29)

B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* adalah suatu kemampuan dalam membawa bola untuk melewati lawan. Kelincahan merupakan gerakan-gerakan dalam beraktivitas setiap hari dimana dilakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati, 2008:41). *Dribbling* yang terampil bisa melakukan *dribbling* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke depan. bisa melakukan *dribbling* ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan. Selain itu, *dribbling* yang terampil bisa menghindari gagasan semacam *double-dribbling*, *traveling*, ataupun *palming*. (Oliver, 2007:50).

Pada dasarnya rancangan suatu program dalam pencapaian hasil yang maksimal di perlukan langkah-langkah. Adanya kelincahan yang baik akan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bola basket serta didukung oleh sarana prasarana, dan kebijakan pihak sekolah, maka akan dapat memberikan motivasi serta dorongan yang kuat untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola basket.

C. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMAN 11 Pekanbaru.