

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kelincahan

###### a. Pengertian Kelincahan

Di dalam bermain sepakbola tentu membutuhkan kondisi fisik yang baik pula, salah satu kondisi fisik itu termasuk di dalamnya kelincahan, kelincahan yang baik itu tentu menghasilkan teknik yang baik pula. Dalam hal ini adalah teknik *dribble* permainan sepakbola, tujuan akhir dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin tentu dalam melakukan *dribble* bola memerlukan teknik, koordinasi serta kelincahan tubuh yang baik pula.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya (Syahara, 2011 : 182). Aspek lain yang mempengaruhi gerakan tersebut bisa seperti keseimbangan, koordinasi, kecepatan, serta *power*. Kemudian seorang ahli juga menyebutkan bahwa kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Lutan, dkk, 2002 : 116). Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan tubuh seseorang, semakin baik kelentukan tubuh seseorang, maka kelincahan akan terpupuk secara baik di dalam pelaku olahraga itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah gerakannya dengan cepat dan tepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan yang berarti. Menurut Sajoto

dalam Yamin (2016: 4) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik pula. Menurut Nala dalam Daryanto (2015: 205) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah gerak tubuhnya dengan tanpa mengalami kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuhnya pada saat melakukan aktivitas tersebut.

Pendapat ahli mengatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Ismaryati, 2008 : 41) di samping kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Selain itu pendapat ahli yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa mengalami keseimbangan tubuh (Irawadi, 2011 : 108). Seseorang yang bisa dikatakan lincah apabila seseorang tersebut mampu mendapatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita tarik sebuah kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas berbagai gerak, tubuh dapat merubah arah gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin tanpa mengalami kehilangan keseimbangan pada saat melakukan gerakan tersebut, dalam hal ini adalah gerakan melakukan *dribble* permainan sepakbola.

## **2. Hakikat *Dribble* Sepakbola**

### **a. Pengertian *Dribble* Sepakbola**

Di dalam bermain sepakbola terdapat beberapa teknik di dalamnya yang salah satunya menjadi pembahasan di dalam penelitian ini adalah teknik *dribble* permainan sepakbola. *Dribble* merupakan suatu cara seseorang dalam menggiring bola dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan tujuan bola yang digiring tersebut tidak bisa dikuasai oleh pihak lawan.

Disamping itu menurut pendapat ahli mengatakan bahwa *dribble* adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan sepakbola. Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan (Fadilah, 2009 : 33). Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Gerakan men-*dribble* harus dipadukan dengan teknik penguasaan bola, kelincahan dan kecepatan dalam berlari sambil menggiring bola, apabila semua unsur tersebut telah dikuasai, maka pemain tersebut termasuk di dalam pemain yang memiliki *skill dribble* yang sempurna.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menurut Muhajir (2007: 2) dalam Hermanto (2017: 4), menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Adapun tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan serta menciptakan peluang untuk *shooting* ke gawang lawan.

Menurut Soekatamsi dalam Efendi (2017:55) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus-menerus di atas tanah. *Dribling* diartikan seni dalam menggunakan beberapa kaki yang menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di atas tanah sambil berlari.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, Dalam melakukan teknik ini kita bisa lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki sesuai dengan kaki ke depan, sedangkan kedua tangan berguna sebagai mengatur keseimbangan tubuh. *Dribble* adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang ditendang atau dioper akan dimasukkan ke gawang lawan akan lebih dekat.

Selain itu merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan bola bila tidak ada kemungkinan untuk dioperkan atau dimasukkan ke gawang lawan dengan cepat.

Menggiring bola adalah menendang, menyentuh, mendorong bola secara perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan dari menggiring bola adalah sebagai berikut. a) membawa bola ke arah gawang lawan, b) melewati lawan dan memperlambat atau mengatur irama dalam sebuah permainan sepakbola (Mukholid, 2004 : 30). Kemahiran menggiring bola merupakan tuntutan utama dalam teknik perorangan. Pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti (Dinata, 2007 : 26).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan menendang, menyentuh, mendorong bola secara perlahan-lahan baik dengan berjalan maupun dengan berlari dengan tujuan agar bola bisa dioper (*passing*) atau di *shooting* ke gawang lawan.

Selain itu ada pendapat ahli mengatakan bahwa *dribble* adalah menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka dan merupakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola (Luxbaheer, 2012 : 47). Keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitan melakukan *dribble* bola tersebut.

Kemudian menurut Mielke (2007 : 1) mengatakan bahwa *dribble* itu adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dalam menguasai bola dengan kaki pada saat bermain sepakbola. Semua pemain harus mampu menguasai bola saat

sedang bergerak atau pada saat menggiring bola diwaktu berdiri atau pada saat bergerak atau pada saat melakukan operan atau tembakan ke gawang lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa *dribble* adalah teknik menggiring bola, menendang, menyentuh serta mendorong bola secara perlahan-lahan sambil berlari atau berjalan dengan tujuan untuk menggiring bola ke gawang lawan supaya dapat menghasilkan sebuah gol sebanyak mungkin.

#### **b. Teknik *Dribble* Sepakbola**

Di dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola, ada beberapa teknik cara melakukan *dribble* seperti *dribble* menggunakan kaki bagian dalam, *dribble* kaki bagian luar, *dribble* punggung kaki. Di dalam melakukan *dribble* ini ada beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh seorang pemain dalam hal ini tertuang dalam bukunya (Mielke, 2007 : 3-5) yang diantaranya adalah sebagai berikut.

##### 1. Persiapan

- a. Postur tubuh tegak
- b. Bola didekat kaki
- c. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

##### 2. Pelaksanaan

- a. Fokuskan perhatian pada bola
- b. Tendangan bola dengan dorongan bola ke depan dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, atau kaki bagian luar (Luxbacher, 2012 : 49). Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di sebelah ini.



Gambar 1. *Dribble* Sepakbola (Luxbacher, 2012 : 49)

## B. Kerangka Pemikiran

Sebab akibat yang mempengaruhi hasil kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola ada beberapa faktor, faktor tersebut dipengaruhi seperti faktor teknik, faktor koordinasi gerak dan faktor kelincahan. Faktor teknik sangat berperan sekali dengan *dribble*, hal ini sangat berperan sekali dengan hasil akhir dalam permainan sepakbola, di samping itu adalah faktor koordinasi gerak tubuh siswa pada saat melakukan *dribble* serta faktor kurangnya kelincahan tubuh pada saat bola di *dribble* sambil berlari, gerakan siswa masih terlihat kaku dan belum rileks, sehingga bola dengan mudah direbut oleh pihak lawan.

Disamping itu kurang memadainya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh pihak sekolah, sehingga siswa pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler hanya praktek dengan menggunakan bola dengan jumlah terbatas, tanpa menggunakan kun untuk praktek *dribble* dalam permainan sepakbola tersebut. Hal ini tentu tidak lepas dari aspek-aspek yang telah dijalankan di atas, sehingga

dengan, demikian peneliti dapat menarik sebuah asumsi bahwa dengan kelincahan yang baik dapat meningkatkan hasil *dribble* dalam permainan sepakbola.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan oleh peneliti, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribble* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Pekanbaru.

