

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengetian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Harsono (2001:21) menjelaskan :

“kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”.

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk bergerak dan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Gerakan yang dilakukan dalam kecepatan tinggi pun akan mudah dirubah arah geraknya tanpa kehilangan keseimbangan. Gerakan yang dilakukan dengan lincah akan sulit diprediksi arah geraknya dan juga akan lebih mudah melewati rintangan yang ada pada lintasan geraknya. Dengan kata lain kelincahan yang baik akan membuat seseorang lebih mudah bergerak dan merubah arah bahkan pada gerakan dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Nurhasan (2001:45), kelincahan diartikan sebagai kemampuan

bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat. Orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi, memungkinkan orang itu bergerak kesegala arah dengan cepat dan mudah.

Berdasarkan teori tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan akan membuat seseorang dapat bergerak sesuai dengan kemauannya. Bentuk dan arah gerakan dapat berubah ubah sewaktu waktu dengan cepat. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik tidak mudah terjatuh atau kehilangan keseimbangan, hal ini sangat baik dan banyak kegunaanya dalam dunia olahraga. Dalam permainan yang mengandalkan kontak fisik atau gerakan tubuh sangat membutuhkan kelincahan. Semakin lincah seseorang maka gerakan yang dilakukan tidak akan mudah untuk dihalangi atau diprediksi.

Sedangkan menurut Ismaryati (2006:41) menjelaskan :

“kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dan batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa pada prinsipnya, unsur kelincahan tidak hanya menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Ruang lingkup kelincahan sangat luas tidak hanya kemampuan merubah arah sambil bergerak akan tetapi juga dalam posisi diam dan melakukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan cepat juga merupakan bagian dari kelincahan gerakan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik seseorang tidak akan bisa bergerak secara lincah.

Ismaryati (2006:41) menjelaskan

“Kelincuhan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Disamping itu kelincuhan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan”

Berdasarkan pendapat di atas diketahui bahwa kelincuhan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga, apabila seseorang tidak memiliki unsur kelincuhan yang baik, akan dapat mengganggu gerakan atau menimbulkan cedera pada otot. Mencermati batasan tentang kelincuhan dapat diambil suatu pengertian, bahwa kelincuhan adalah kombinasi dan kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi syaraf-syaraf otot. Selain untuk tubuh secara keseluruhan kelincuhan juga bisa diperuntukkan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai (kaki). Koordinasi syaraf otot menggambarkan kemampuan atlet melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga secara mulus dan keseimbangan.

Ismaryati (2006:41) menjelaskan

“Adapun jenis-jenis kelincuhan menurut yaitu: 1) kelincuhan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga, 2) kelincuhan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincuhan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincuhan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu”.

Kelincuhan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincuhan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincuhan 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.

Harsono, (2001:21) menjelaskan

“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 arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

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.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.

Kemampuan seseorang dalam meningkatkan kondisi fisik tidaklah dipengaruhi satu faktor saja. Kondisi fisik kelincahan merupakan gabungan beberapa faktor fisik sehingga terjadilah satu kesatuan kelincahan yang baik. Faktor genetik seperti jenis kelamin, usai dan lain lain dan juga faktor yang dapat dilatih seperti kecepatan, keseimbangan, kekuatan dan faktor lainnya sangat

mempengaruhi tingkat kelincahan seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Ismaryati (2006:42) yaitu:

“Usia, bentuk tubuh, jenis kelamin, berat badan. Sedangkan cara melatih kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan kelincahan, misalnya lari bolak-balik. Peningkatan latihan dilakukan sedikit demi sedikit, latihan harus diulang, jika merasa lelah latihan segera dihentikan, gerakan-gerakan jangan dipaksakan agar tidak mengakibatkan robek /putusnya jaringan-jaringan otot, latihan harus sistematis, teratur, mulailah latihan sejak anak-anak. Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelenturan dan power. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biometer yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang“

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang untuk dapat cepat merubah posisi tubuh dan merubah arah dengan cepat dan tepat. Dengan demikian kelincahan sangat diperlukan untuk dapat membantu dalam usaha peningkatan prestasi dalam cabang olahraga khususnya sepakbola.

Dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik-teknik atau gerakan-gerakan yang memiliki kesulitan tinggi, seperti lari berkelok-kelok, melakukan gerak tipu dengan kecepatan, menggiring bola dengan lari dan merubah arah dan masih banyak lagi. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut sangat diperlukan kelincahan yang tinggi, tanpa adanya unsur kelincahan yang baik mustahil gerakan-gerakan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi akan dapat di lakukan.

Untuk dapat melakukan teknik dasar sepakbola dengan baik unsur kelincahan sangat diperlukan. Tanpa memiliki kelincahan yang baik seorang

pemain sepakbola akan terlihat kaku dan mudah sekali dibaca gerakannya dalam membawa bola atau menggiring bola, sehingga lawan akan dengan mudah merebut atau menguasai bola tersebut.

Dari uraian tersebut untuk dapat melakukan teknik dasar sepakbola maka dibutuhkan kelincihan yang baik dengan didukung fisik yang baik, maka seorang pemain akan dapat menguasai bola dengan kegunaannya baik untuk menyerang maupun persiapan penyerangan bahkan dapat untuk menerapkan teknik seseorang terutama dalam mengatur tempo permainan, dengan demikian akan dapat menjadi seseorang pemain yang handal terutama dalam penguasaan teknik dasar sepakbola.

Dengan demikian kelincihan dapat berfungsi dan berguna dalam peningkatan prestasi olahraga yaitu mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Adapun kegunaan itu antara lain : 1) efisiensi gerak, 2) membantu penguasaan teknik tinggi dan 3) untuk memperoleh antisipasi teknik lawan.

2. Hakekat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik menendang terputus-putus atau pelanpelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Soekatamsi (2003:33) menjelaskan:

“Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan”.

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola banyak terdapat teknik yang harus dikuasai. Teknik tersebut terlihat sederhana namun harus dikuasai dengan baik. Salah satu teknik tersebut adalah teknik menggiring bola. teknik ini merupakan kemampuan dalam menguasai bola yang dilakukan sambil bergerak atau berlari. Pemain harus mengetahui kapan menggiring bola atau kapan harus mengoperkan kepada teman.

Kemahiran menggiring bola merupakan tuntutan utama dalam teknik perorangan. Pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat kedepan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti, Dinata (2007:26). Selanjutnya Hidayat (2017:30) mengatakan kemampuan menggiring bola harus bias dikuasai dalam bentuk kondisi apapun. Baik dalam kondisi pemain tersebut sedang berdiri, berlari bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemainlainnya. Semua tipe *dribble* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki dan kontrol bola yang rapat. Apapun tipe yang anda gunakan, pastikan anda menggunakan komponen ini dalam teknik anda. Luxbacher (2004:48)

Sementara itu pendapat dari Yudianto (2009:23) menjelaskan menggiring bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan lintasan lurus atau berkelok-kelok. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

Jadi yang dimaksud dengan *dribble* adalah suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan cara membawa bola baik itu berjalan maupun berlari

dengan tujuan melewati lawan dan untuk memasukkan bola ke arah gawang lawan.

Menurut Mielke (2007:1) menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar,.

Dari pendapat-pendapat di atas, keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Teknik Menggiring Bola

Adapun teknik/prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (2003:33) adalah:

- 1) Bola dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan. Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa,

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menggiring bola. setidaknya terdapat 4 aspek yang diperhatikan agar pemain dapat menggiring bola dengan baik dan tidak mudah kehilangan bola. bola harus tetap dalam penguasaan dan menggiring bola dapat

dilakukan ketika terdapat daerah kosong dan bebas dari lawan. Selain itu ketika menghadapi lawan bola tidak boleh didorong terlalu kuat agar mudah di kontrol. Selama membawa bola, pemain harus tetap melihat situasi disekitarnya agar dapat menentukan agar membawa bola.

Teknik menggiring bola memiliki banyak sekali kegunaan dalam permainan. Kegunaan teknik menggiring bola menurut Soekatamsi (2003:33) yaitu:

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman,

Soekatamsi (2003 : 39) menjelaskan

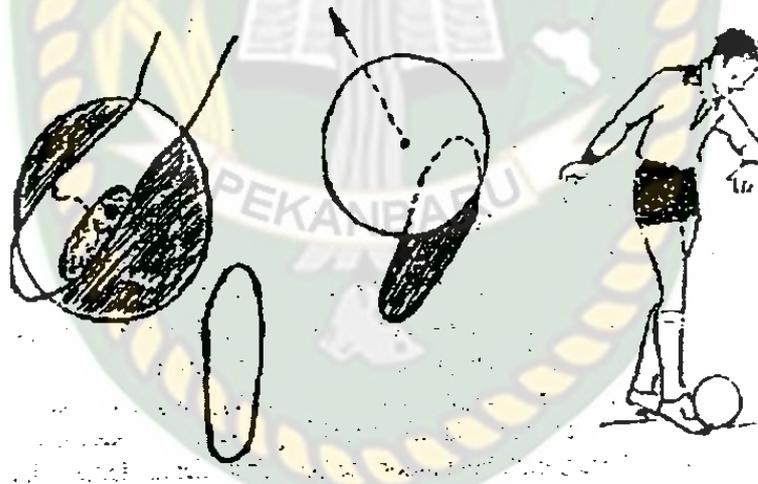
“Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan-latihan yang terus menerus sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Bentuk latihan menggiring bola yaitu: (a) lari menggiring bola kemudian berputar membalik. (b) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kanan, (c) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kiri, (d) gabungan dari latihan (a), (b), dan (c)”

Dari kutipan tersebut tampak bahwa terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atau menggiring bola. pemain harus dapat mengembangkan latihan lain agar dapat lebih baik dalam menggiring bola sehingga tidak mudah direbut atau di ambil oleh lawan.

Soekatamsi (2003:37) Cara menggiring bola untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola ke arah kanan

digunakan kura kura kaki sebelah luar kaki kanan,

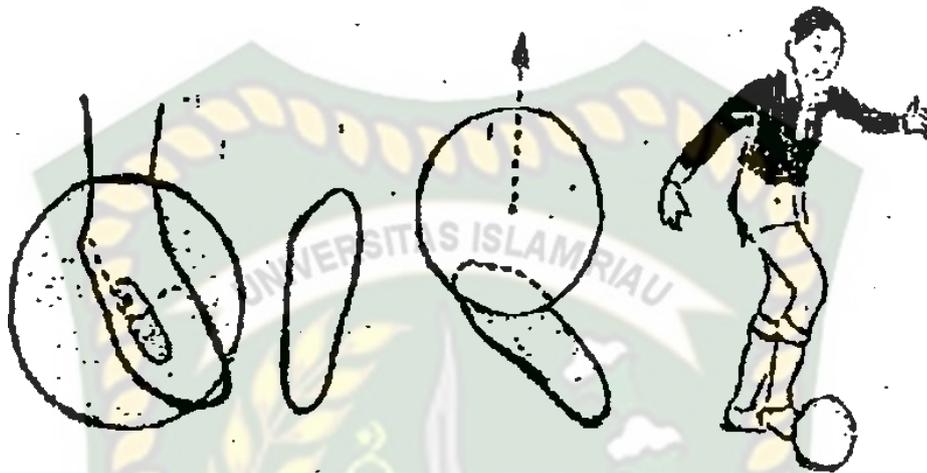
Soekatamsi (2003 : 34) Adapun cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasi dan tidak mudah direbut oleh lawan, (3) Pada saat menggiring bola lutut kedua harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan



Gambar 1 : Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
Soekatamsi (2003:34).

Soekatamsi (2003:36) Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar adalah : 1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 2) setiap langkah secara teratur dengan kurakura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki, 3) pada saat menggiring bola lutut

kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan,.



Gambar 2: Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
Soekatamsi (2003:36).

Soekatamsi (2003: 113) Dalam pelaksanaan menggiring bola *zig-zag* melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja atau kaki kiri saja, adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola *zig-zag* melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian, bola didorong menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri
- 2) Menggiring bola *zig-zag* melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan

digunakan kura-kura kaki bagian luar

- 3) Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam,

c. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil 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. Menurut Soekatamsi (2003:39) terdapat ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar perannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelenturan dan kelincahan, menurut Soekatamsi dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelenturan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan,

B. Kerangka Pemikiran

Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Demikian pentingnya menggiring bola, maka teknik dasar

menggiring bola harus dikuasai dengan baik, untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik seperti kelincahan kekuatan, daya ledak, kelenturan, dan koordinasi gerak dimana kondisi-kondisi tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Unsur kelincahan merupakan yang dominan mempengaruhi teknik dasar menggiring bola dan unsur ini perlu mendapatkan latihan.

Menurut Harsono (2001:21) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Tingkat kelincahan yang baik akan membuat seseorang dapat bergerak dengan baik dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan sepakbola pemain harus dapat bergerak dengan cepat dan lincah. Ketika menggiring bola, pemain harus mampu melewati atau melakukan gerak tipu agar dapat terlepas dari hadangan lawan. Artinya semakin baik kelincahan maka kemampuan menggiring bola akan semakin baik pula.

C. Hipotesis Penelitian

Bertolak dari kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 1 Kepenuhan Hulu Kabupaten Rokan Hulu.