

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

b. Pengertian kelincahan

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan 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 Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Berdasarkan penjelasan di atas kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat tanpa menghilangkan keseimbangan. Selanjutnya Harsono, (2001:21) menjelaskan kelincahan ialah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan

hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh.

Sedangkan menurut Ismaryati, (2008:41) kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Lebih lanjut lagi Ismaryati, (2008:41) kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Pada prinsipnya unsur kelincuhan tidak hanya menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik seseorang yang tidak akan bisa bergerak secara lincah.

Mencermati batas tentang kelincuhan dapat diambil satu pengertian, bahwa kelincuhan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi syarap-syarap otot. Selain untuk tubuh secara keseluruhan kelincuhan juga bisa diperuntukan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai (kaki).

Koordinasi syarap otot menggambarkan kemampuan atlet melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga secara mulus dan seimbang. Adapun bentuk-bentuk latihan kelincuhan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, misalnya *lari zig-zag, doggong run*.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Kondisi sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, kondisi fisik yang dimaksud adalah kelincahan. Kelincahan merupakan bagian kondisi fisik yang sangat erat hubungannya dengan permainan bolabasket, tetapi tidak mudah memiliki kelincahan yang maksimal, seperti dijelaskan para ahli di bawah ini terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keleincahan.

Menurut Ismaryati, (2006:42) Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu: usia, bentuk tubuh, jenis kelamin, dan berat badan. Sedangkan cara melatih kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan kelincahan, misalnya lari bolak balik, peningkatan kelincahan dilakukan sedikit demi sedikit, latihan harus diulang-ulang, jika merasa lelah latihan segera dihentikan, gerakan-gerakan jangan dipaksakan agar tidak mengakibatkan robek atau putusny jaringan-jaringan otot, latihan harus sistematis, teratur.

Dalam kegiatan olahraga kelincahan sangat dibutuhkan karena dengan kelincahan teknik dasar akan mudah menguasainya, apalagi dalam permainan bolakaki khususnya menggiring bola, sangat dibutuhkan kelincahan.

2. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik menedang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan unruk menedang bola.

Menggiring bola adalah bagian dari sepakbola yang mungkin paling digemari oleh para pemain. Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola.

Seperti dijelaskan Suparno (2008:7) menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

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

Selanjutnya Salim (2008:122) menggiring bola atau mengocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada dikaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan.

b. Teknik Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola menggiring bola adalah teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain karena dengan kemampuan memnggiring yang baik maka bola bisa dikuasai semaksimal mungkin. Seperti dijelaskan Suparno, (2008:7) menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan. Suparno, (2008:7) menjelaskan beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola

menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.

1. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cara menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

a. Sikap

Posisi badan agak condong ke depan. Punggung kaki bagian dalam dekat dengan bola. Paha sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu. Letak kaki tumpu di samping bola dan kedua tangan menjaga keseimbangan.

b. Gerakan

Pemain bergerak ke depan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali-kali bersentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola. Sesuaikan irama langkah dengan bola.

2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Cara menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

Salah satu kaki ditempatkan di tempatkan di depan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak tekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan menggantung rileks.

b. Gerakan

Pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

c. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola

Dalam permainan sepak bola khususnya teknik dasar menggiring bola sering terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, Koger mengatakan (2007:51) seperti

1. Ketika menggiring bola, bola tersebut selalu jauh dari kaki pemain.
2. Pada saat menggiring, tubuh pemain selalu condong seharusnya lurus dan tegap.
3. Pada saat menggiring pemain selalu memandang ke arah bola, sehingga susah melihat teman yang kosong.

B. Kerangka Pemikiran

Adapun kerangka konseptual yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Harsono, (2001:21) menjelaskan kelincahan ialah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan salah satu adalah sepakbola khususnya menggiring.

Seperti dijelaskan Suparno (2008:7) menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan

untuk mengelak penjagaan lawan. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan maksimal perlu membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kelincahan. Karena dengan kelincahan yang baik maka seorang pemain bola dapat mempertahankan dan menggiring bola tetap pada penguasaannya.

Jadi dapat kita lihat bahwa kelincahan memiliki keterkaitan terhadap menggiring bola, dan dari uraian tersebut dapat diasumsikan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap menggiring bola pada atlet sekolah sepak bola Rajawali FC Pekanbaru.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap menggiring bola pada atlet sekolah sepak bola Rajawali FC Pekanbaru.