

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Karakteristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peran khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi dan terkait antara satu dengan yang lainnya.

Kelincahan (*agility*) adalah gerakan-gerakan yang dilakukan dengan cepat hal ini sama dengan apa yang dikemukakan oleh Widiastuti, (2011:125) mengatakan “*agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Dari pendapat diatas jelas dikatakan bahwa seseorang dikatakan lincah jika dia mampu mengubah arah atau posisi tubuh bersamaan dengan gerakan-gerakan lain dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, hal ini sangat berkaitan didalam permainan sepakbola terutama

didalam gerakan menggiring bola yang memerlukan kelincahan. Kelincahan juga salah satu sarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dalam setiap keterampilan olahraga permainan salasatunya dalam cabang sepakbola.

Kelincahan juga berhubungan dengan fleksibel atau kelentukan seperti yang dikemukakan Kurniawan, (2015:148) mengatakan “*agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak”. Pada dasarnya seseorang yang lincah biasanya memiliki kelentukan tubuh yang baik yang bisa membuat pergerakannya menjadi lincah, karna pergerakan mereka tidak kaku.

Di dalam kelincahan juga diperlukan keseimbangan tubuh yang baik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ismaryati, (2006:41) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah 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. Jika dalam melakukan gerakan-gerakan yang memiliki kelincahan didalamnya maka keseimbangan sangat diperlukan untuk dapat menyeimbangkan badan pada saat melakukan gerakan spekulasi atau juga gerak reaksi agar tubuh tidak mudah terjatuh senggga mengurangi dan merusak gerakan tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan *Agility* atau kelincahan merupakan kemampuan gerak tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara fleksibel dengan cepat dan tepat dengan gerakan-gerakan lainnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan komponen penting yang harus dilatih dan wajib untuk dikuasai oleh setiap olahraga permainan yang memerlukan gerakan yang lincah, terutama sepakbola pada teknik menggiring bola.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan, salah satunya komponen biomotor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kurniawan, (2015:148) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi agility “Komponen Biomotor, Tipe Tubuh, Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan”.

- 1) Komponen biomotor : Yaitu meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi.
- 2) Tipe tubuh : Yaitu orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- 3) Umur : Yaitu agility meningkat sampai kira-kira berumur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Kemudian selama priode rapid growth, agility tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati repi growht, maka agility meningkat lagi sampai anak usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis kelamin : Yaitu anak laki-laki memiliki agility sedikit di atas perempuan sebelum umur puberitas. Tetapi, setelah umur puberitas perbedaan agility-nya lebih mencolok.
- 5) Berat Badan : Yaitu berat badan yang lebih dapat mengurangi agility.
- 6) Kelelahan : Yaitu kelelahan dapat mengurangi agility. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Dari penjelasan diatas ada banyak yfaktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang. Disini kita dapat menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan kelincahan kita perlu memperhatikan beberapa hal seperti komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

c. Macam-macam Agility atau Kelincahan

Didalam *agility* atau kelincahan terdapat dua bagian yaitu kelincahan umum, dan kelincahan khusus. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kurniawan, (2015:148) kelincahan terbagi dua macam “Agility Umum, dan Agility Khusus”.

1. Agility Umum : Agility umum adalah agility seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. Kemudian Ismaryati, (2006:41) mengatakan “kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga”.
2. Agility Khusus : Agility khusus adalah agility yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai untuk cabang olahraga yang ditekuni. Kemudian Ismaryati, (2006:41) mengatakan “kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu”.

2. Hakekat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Didalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola, salah satunya teknik menggiring bola (*dribbling*) sebagaimana yang dikemukakan oleh Dinata (2007:26) mengatakan bahwa “kemahiran *dribbling* atau menggiring bola merupakan tuntutan utama dalam teknik perorangan. Pelaksanaan menggiring atau men-*dribbling* bola adalah membawa bola dengan cepat kedepan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti”.

Pada dasarnya menggiring bola dilakukan dengan menendang putus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas permukaan tanah. Hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Fadillah (2009:33) mengatakan *Dribbling* adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan sepakbola.

Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan. Gerakan menggiring bola pada akhirnya bertujuan untuk menciptakan peluang untuk mencetak gol, yaitu dengan membawa bola ketempat kosong yang memungkinkan

untuk pemain melakukan *shooting* atau tendangan untuk membobol gawang lawan.

Menggiring bola merupakan unsur yang sangat penting untuk menembus pertahanan lawan dalam permainan sepakbola. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mielke (2003:1) mengatakan “*dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena didalam main sepakbola pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, dan bersiap untuk melakukan operan atau tembakan”. Pada dasarnya menggiring bola dilakukan untuk menguasai bola dengan kedua kaki yang bertujuan untuk mempertahankan bola agar tidak direbut lawan serta dapat melewati lawan dan mengecoh lawan.

Dari pendapat para ahli, maka penulis menyimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan membawa bola menggunakan kaki dengan berjalan atau berlari. teknik menggiring bola salah satu teknik perorangan, karna didalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk mampu menguasai bola pada saat berjalan, berlari, dan bersiap untuk melakukan operan atau tembakan, ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam permainan dan pertandingan akan sangat besar.

Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena mengiring bola merupakan kelanjutan dari satu penyerangan kepihak lawan. Oleh sebab itu prinsip-prinsip

menggiring bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat kita menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan yang pendek atau putus-putus, agar bola tetap dalam penguasaan pemain.

Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, harus mempunyai kemampuan penguasaan bola yang baik, dengan gerak tipu dan kontrol bola yang baik serta kelincahan yang dimiliki pemain. Seorang pemain tidak boleh terus menerus melihat bola melainkan diharuskan untuk melihat disekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerik pemain lain sehingga pemain dapat mengatur pola penyerangan dengan baik.

b. Teknik Dasar Menggiring Bola

1) Menggiring bola Menggunakan Punggung Kaki.

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

Berdiri rileks, kemudian lutut ditekukan setelah itu lakukan gerakan mendorong bola perlahan-lahan menggunakan punggung kaki ke depan sambil berjalan atau berlari dengan salah satu kaki, dan kaki lainnya sebagai titik tumpu. Bola bergulir diatas tanah dan selalu dalam penguasaan.

2) Menggiring bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.

Pelaksanaan adalah sebagai berikut :

Berdiri rileks, posisi tubuh menyamping kearah depan, kemudian lutut ditekukan setelah itu lakukan gerakan mendorong bola berlahan-lahan menggunakan kaki bagian dalam ke depan sambil berjalan atau berlari dengan salah satu kaki, dan kaki lainnya sebagai titik tumpu. Bola bergulir diatas tanah dan selalu dekat dengan kaki kita.

3) Menggiring bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

Berdiri rileks, posisi tubuh menyamping kearah depan, kemudian lutut ditekukan setelah itu lakukan gerakan mendorong bola berlahan-lahan menggunakan kaki bagian luar ke depan sambil berjalan atau berlari dengan salah satu kaki, dan kaki lainnya sebagai titik tumpu. Bola bergulir diatas tanah dan selalu dalam penguasaan kita.

Menggiring bola mempunyai gerakan-gerakan yang memerlukankecepat dan kontrol yang baik, yang melibatkan seluruh anggota badan. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik dan teknik yang tinggi, oleh karena itu untuk menjadi pemain sepakbola yang baik sangat memerlukan berbagai kondisi fisik dan teknik yang sangat tinggi yaitu : kekuatan, kelenturan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki

kondisi fisik yang prima untuk dapat menjalin sinergi gerak dengan pemain lainnya dalam satu tim sepakbola.

B. Kerangka Pemikiran

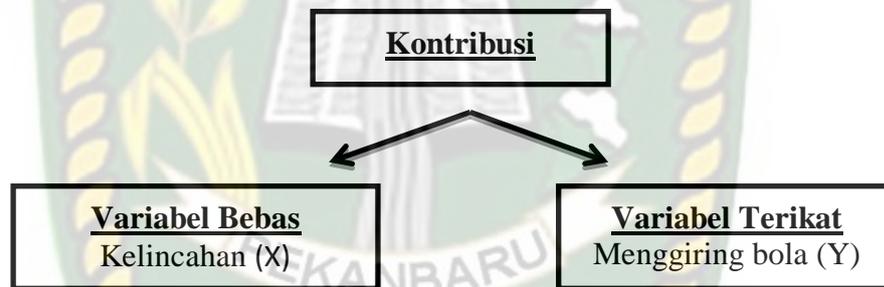
Agility atau kelincahan merupakan kemampuan gerak tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara fleksibel dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sebagaimana menurut Widiastuti, (2011:125) mengatakan “*agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”.

Menggiring bola merupakan teknik perorangan, karna didalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk mampu menguasai bola pada saat berjalan dan berlari serta bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. Sebagaimana menurut Dinata (2007:26) mengatakan bahwa “kemahiran *dribbling* atau 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”. Untuk dapat melakukan menggiring bola yang baik sangat penting bagi seorang pemain sepakbola untuk memiliki kelincahan yang baik pula.

Disini dapat diartikan bahwa kemampuan menggiring bola akan lebih baik dan bagus apabila kelincahan seorang pemain tersebut juga baik, sehingga pemain dapat menguasai bola pada saat menggiring bola dengan berlari ataupun berjalan, dengan kelincahan menggirin bola pemain tersebut maka pemain lawan akan lebih susah untuk merebut bola dari kakinya,

sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kelincahan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola pemain tersebut.

Maka penulis mengemukakan kerangka pemikiran dalam penelitian ini dirancang dengan komponen utama kelincahan terhadap menggiring bola yang menunjang penelitian ini, yang memiliki variabel terikat (X) dan variabel bebas (Y) dimana variabel terikat yaitu kelincahan dan variabel bebas yaitu menggiring bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut ini :



Tabel 1. Variabel Bebas dan Variabel Terbuka

C. Hipotesis

Supaya dapat dipakai atau digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Sesuai dengan permasalahan dan landasan teori yang ada maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini yaitu : Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Atlet Sepakbola PS UIR Pekanbaru.