

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat Kelincahan**

###### **a. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik, dimana kelincahan menurut Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kelincahan apabila ia dapat secara cepat dan tepat tanpa terganggu keseimbangannya. Namun jika

seseorang dapat bergerak dengan cepat tetapi tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, maka seseorang tersebut dapat dikatakan lincah.

Sebagaimana menurut Johansyah Lubis dalam buku Mylsidayu dan Kurniawan (2015:148) kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Seperti yang kita ketahui bahwasannya kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani. Dalam olahraga sepakbola kelincahan contohnya adalah jika kita membawa bola, lawan menghadang, kita cepat mengantisipasi dengan membelokkan arah bola yang bawa ke sisi yang tidak terhadang oleh lawan tanpa kehilangan bola yang digiring.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

Dalam suatu unsur fisik seseorang terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga kemampuan fisik seseorang menjadi maksimal. Unsur fisik seperti kelincahan tidak berdiri sendiri namun, dibutuhkan keadaan-keadaan lain seperti serabut otot yang kuat, kemampuan dalam berkontraksi dan lain-lain.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan. Kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga terpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan menurut Kirkendall, Gruber, dan Johson dalam buku Ismaryati (2008:41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat..

Dapat disimpulkan, selain dikerjakan secara cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*. Komponen-komponen tersebut berinteraksi.

Kemudian Mylsidayu (2015:148) menyimpulkan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seseorang siswa atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Dari pemaparan di atas, dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative

singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

## **2. Hakikat Menggiring Bola**

### **a. Pengertian Menggiring Bola**

Menurut Malcolm (2013:23) mengemukakan menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasai bola, bergerak dengan lebih cepat dan akurat, lihai, terkoordinasi, dan kuat sambil menguasai bola dan bisa mengasah teknik dan trik. Menurut Koger (2007:51) Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki bola harus selalu dekat dengan kaki supaya mudah dikontrol. Sedangkan menurut Mielke (2003:1) menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Keterampilan menggiring bola ini merupakan keterampilan dasar ketika seseorang hendak bermain sepakbola. Menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan (Hidayat, 2017:30).

Dari pemaparan di atas, maka penulis simpulkan teknik menggiring bola penting dalam permainan sepak bola. Menggiring bola

suatu upaya menguasai bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan dengan tujuan untuk mendekati sasaran baik gawang maupun teman satu team. Pemain yang terampil menggiring bola mampu membuka ruang untuk melakukan serangan pertahanan lawan untuk menciptakan gol.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menggiring Bola**

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kondisi fisik yang tinggi karena sepak bola merupakan olahraga dimana semua pemain diuntut berlari terus menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan kondisi fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepak bola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

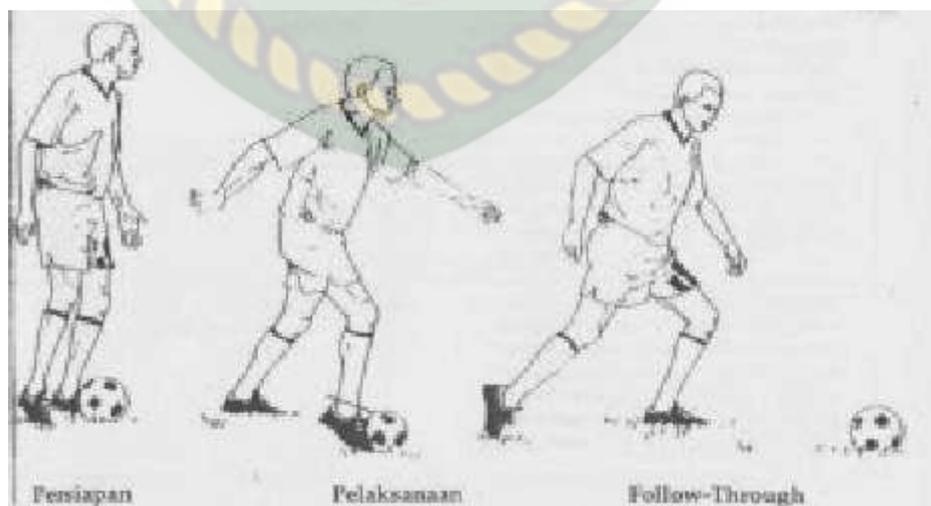
Kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu, “kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

#### **c. Teknik Dasar Menggiring Bola**

Menggiring bola merupakan aspek yang paling penting dalam sepak bola dikarenakan setiap pemain diperlukan untuk menggiring bola dengan penguasaan teknik yang baik dalam upaya menguasai permainan. Menurut Luxbacher (2011:47) mengemukakan bahwa “penggiringan

bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka dan dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil menggiring bola.”

Dalam menggiring bola, ada beberapa cara yang harus diperhatikan. Diantaranya (1) menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan punggung kaki. Adapun cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam menurut Mielke (2007:2) adalah sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisi kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan control bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol arahnya. Ketika melakukan *dribbling* dengan kaki bagian dalam, usahakan bola tetap berdekatan dengan kakimu.



Gambar 1. Teknik Menggiring Bola menggunakan sisi kaki bagian dalam

(Mielke, 2003)

Sedangkan cara menggiring bola dengan kaki bagian luar menurut Mielke (2007:4) adalah *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar adalah melangkah ke samping, atau bergeser ke samping. Menghadaplah ke depan, bergeraklah menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh dan menggerakkan kakimu. Jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak, dan gunakan lenganmu untuk membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 2. Teknik Menggiring Bola menggunakan sisi kaki bagian luar (Mielke, 2003)

Dan selanjutnya cara menggiring bola dengan punggung kaki menurut Mielke (2007:5) adalah punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap ke depan. Ketika kakimu bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan punggung kakimu.



Gambar 3. Teknik Menggiring Bola menggunakan punggung kaki (Mielke, 2003)

Teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan bagian kaki dalam atau luar atau punggung kaki lebih mudah daripada menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Jikapun diberi jarak, maka jarak bola dengan kaki kita saat melakukan menggiring tidak boleh lebih dari 1 meter. Jarak idealnya adalah 30 cm sampai 50 cm saja (Mulyono, 2017:41).

### B. Kerangka Pemikiran

kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seseorang siswa atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang.

Dari Pemaparan di atas dapat disimpulkan, bahwa menggiring bola dan kelincahan saling berkaitan dimana menggiring bola berperan dalam usaha

melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, pemain harus menguasai kemampuan kelincahan, karena kelincahan salah satu unsur utama dalam menggiring bola. Makin lincah seseorang, maka makin baik pula hasil menggiring bolanya.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Sesuai kerangka pemikiran di atas, maka dirumuskan hipotesis yaitu “Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Khatulistiwa Lipatkain Selatan Kabupaten Kampar”.

