

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 10), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1988: 10), ada 10 bagian antara lain : “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

#### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan wanita. Menurut Sucipto (2001: 7), bukti nyata bahwa permainan dapat dilakukan wanita yaitu

diselenggarakan sepakbola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final *World cup* 1998 antara Prancis lawan Brasil.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya Sucipto, (2000: 7).

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak antar kelompok atau regu yang berlawanan. Masing-masing regu sebelas orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain atau berdasarkan jumlah siswa, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

## **2. Teknik Dasar Permainan sepakbola**

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 4 , dan salah satunya adalah menggiring bola. Menggiring bola pada sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki

mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 25). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Menurut Sukatamsi (2001: 18), prinsip teknik menggiring bola meliputi : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, 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, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, 5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Menurut Sukatamsi (2001: 20), kegunaan teknik menggiring bola antara lain: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan

memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Sukatamsi (2001: 21-22), macam-macam cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam : a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh: a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan

posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.

#### **a. Faktor yang Mempengaruhi Menggiring Bola Pada Sepakbola**

Menurut M Sajoto (1988: 13), 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, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

### **3. Kekuatan Otot Tungkai**

#### **a. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

Menurut Tim Anatomi (2004: 45) kekuatan adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan menurut Suharno HP yang dikutip oleh Samsul Munawar (2003: 8) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Menurut M. Sajoto (1988: 99) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai prestasi olahraga selain latihan rutin juga harus dipenuhi faktor-faktor lainnya. Faktor lainnya adalah keadaan (somatik), umur, psikis, bentuk tubuh, mempunyai arti yang besar dan dapat menimbulkan prestasi seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### **4. Kecepatan**

##### **a. Hakikat Kecepatan**

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Seperti yang dinyatakan oleh M. Sajoto (1988: 12), bahwa kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Menurut Nur Hasan (1986: 240), dalam bukunya tes dan pengukuran. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak.

Menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Sardjono (1977: 5), kecepatan (*speed*) ialah kemampuan

seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dengan waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda yaitu (berat badan, berat besi, air dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

#### **b. Faktor-faktor Penentu Kecepatan**

Menurut Suharno HP (1993: 48), Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan,
- 2) pengaturan *nervous system*,
- 3) kekuatan otot,
- 4) kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot,
- 5) kemauan dan disiplin individu atlet.

Berdasarkan pendapat di atas maka di samping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih



untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula. Menurut Suharno HP (1993: 50), menyatakan bahwa faktor-faktor penentu kecepatan *sprint* adalah sebagai berikut:

- 1) tergantung pada otot yang bekerja
- 2) panjang tungkai atas
- 3) frekuensi gerak
- 4) teknik lari yang sempurna.

### **c. Macam-macam Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2002: 109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993: 47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan kecepatan asiklis, siklis, dan kecepatan dasar. Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot. Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung pada frekuensi dan amplitudo gerak. Kecepatan dasar adalah kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

Secara garis besar menurut Nossek (1982: 25), kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.

- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra.
- 3) Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat diatas maka secara garis besar kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari.

#### **d. Kecepatan Lari**

Menurut Sukadiyanto (2002: 100), menyatakan bahwa pada kecepatan lari, lebar gerakan ayunan (panjang langkah) dan frekuensi gerakan (rata-rata langkah) merupakan karakteristik yang pertama. Tingkat kekuatan kecepatan secara langsung menentukan kemampuan atlet untuk mempercepat selama gerakan-gerakan lari. Penurunan dalam frekuensi kecepatan disebabkan oleh kelelahan otot-otot tertentu. Dalam atlet kelas bawah penurunan kecepatan ini terlihat segera setelah permainan instensif yang singkat kira-kira selama 10 detik dan menunjukkan kekurangan kualitas ketahanan kecepatan. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-103), menjelaskan tentang cara untuk mengembangkan kecepatan lari sebagai berikut:

- 1) Otot dipersiapkan dengan baik selama intensitas pemanasan yang intensif, pembuatan dan pengenduran otot-otot berlangsung kira-kira 30 menit.
- 2) Latihan-latihan kecepatan dipraktekkan dalam permulaan bagian utama suatu unit latihan, bila otot-otot belum mengalami kelelahan.
- 3) Intensitas maksimum dan submaksimum harus ditetapkan. Latihan dengan intensitas tinggi memerlukan konsentrasi penuh dan semangat tinggi.
- 4) Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri.
- 5) Jarak antara pengulangan sampai 3 menit. Sementara jarak pemulihan antara seri-seri adalah lebih lama sampai 6 menit.
- 6) Interval adalah aktif. Untuk selalu menjaga organisme dalam keadaan siap untuk mengikuti beban selanjutnya.
- 7) Kecepatan lari dapat dilatihkan setiap hari, bahkan untuk bukan pelari biasanya untuk yang bukan spesialis 2-3 unit latihan perminggu rata-ratanya dengan penekanan pada kecepatan kiranya sudah cukup.
- 8) Dalam struktur latihan tahunan. Prinsip peningkatan kecepatan secara bertahap harus diikuti dengan tegas.
- 9) Cara-cara latihan yang utama adalah pengulangan dan cara interval dan intensif.

Menurut Ismaryati (2008: 60), menyatakan bahwa model-model untuk meningkatkan kecepatan banyak ragamnya. Secara

makro latihan untuk meningkatkan kecepatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Kecepatan kontraksi otot dapat ditingkatkan dengan latihan pengulangan gerakan cepat.
- 2) Kecepatan gerakan menahan suatu tekanan yang berat, dapat ditingkatkan dengan kemampuan menerapkan kekuatan (*strength*) melakukan tahanan.
- 3) Kecepatan dapat ditingkatkan dengan memperbaiki koordinasi serta keterampilan berbagai macam otot.

Menurut Sukadiyanto (2002: 105), menyatakan bahwa pengembangan murni kecepatan lari didasarkan pada bentuk ulangan lari cepat pada jarak pendek dengan pemulihan asal cukup. Hal ini untuk menghindari kelelahan dan penumpukan asam laktat. Semua pengulangan dikerjakan dengan kecepatan maksimal. Jarak di dalam latihan digunakan dalam dua kategori : (a) jarak pendek, dengan rentangan antara 20-50 meter menggunakan berbagai start, karena menekankan pada akselerasi atau percepatan; (b) Jarak yang lebih panjang dikembangkan start melayang pada lari cepat, yang dilakukan dengan kecepatan maksimal yang diteruskan kira-kira sampai 20 meter. Jarak yang terlalu jauh dihindari, karena akan merubah latihan ke dalam pengembangan daya tahan kecepatan, terutama pemulihan yang terlalu pendek

## **5. Kelincahan**

### **a. Hakikat Kelincahan**

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (M. Furqon, 1995: 102).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh".

Menurut Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera.

Menurut Moeljono dan Slamet Suherman (1995: 444), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa gangguan pada keseimbangan. Dan dalam hal ini tidak hanya diperlukan dalam olahraga, tetapi juga situasi kerja dan kegiatan rekreasi. Kelincahan bergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan.

#### **b. Faktor-faktor Penentu Kelincahan**

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993: 51), antara lain: olahragawan memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (*problem*) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakan-gerakan.

Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. M. Sajoto (1983: 59), menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup

baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kecepatan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan-gerakan, ketrampilan-ketrampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik, (M. Sajoto, 1955: 9).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

### **c. Macam-macam Kelincahan**

Pada dasarnya kelincahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Menurut Suharno HP (1993: 51), kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan.



Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan. Beberapa bentuk latihan kelincahan menurut Remmy Muchtar (1992: 91), adalah sebagai berikut:

- 1) lari rintangan
- 2) lari berbelok-belok (*zig-zag*)
- 3) lari bolak-balik (*shuttle run*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Sedangkan latihan untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan lari rintangan, lari *zig-zag*, dan lari bolak-balik atau *shuttle run*.

#### **6. Hubungan Kekutan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepakbola**

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan pemain dalam menggiring bola. Hal ini disebabkan dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, karena gerakan utama pada menggiring bola dominan dilakukan oleh tungkai. Dari keterangan di atas maka dapat diambil suatu pengertian bahwa kekuatan adalah penyebab adanya gerak ketrampilan. Dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai, menggiring bola merupakan fungsi yang dimaksud. Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai merupakan kekuatan otot yang diperlukan. Sehingga semakin besar

kekuatan otot tungkai, maka pemain semakin mudah dan semakin lincah dalam menggiring bola.

## **7. Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola**

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk serangan balik, menggiring bola dan mengumpan bola.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti, bola basket, sepakbola, tenis, lempar cakram, bola voli dan sebagainya.

Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*foot work*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti di atas dengan cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kecepatan erat hubungannya dengan menyerang. Menurut Sukintaka (1981: 95-131), penyerangan meliputi keterampilan : olah bola

(memegang & mengoper), menembak, menggiring, olah kaki. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor yang berhubungan erat dengan teknik menggiring bola yang merupakan teknik dalam penyerangan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan sangat penting dalam teknik menggiring bola ketika kita harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Maka dari itu setiap pemain harus melatih kecepatannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kecepatan menggiring bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim.

#### **8. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola**

Dalam permainan sepakbola orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kecepatan, koordinasi dan kekuatan.

Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindar dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincuhan yang baik dari para pemain sepakbola. Dalam permainan olahraga sepakbola kelincuhan berperan besar bagi setiap pemain sepakbola, setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincuhan baik.

#### **9. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelincuhan dengan Keterampilan Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan sepakbola. Setiap peserta olahraga sepakbola bisa menjadi penggiring bola yang terampil karena keterampilan menggiring bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola sepak. Tetapi pemain tidak bisa menjadi penggiring yang terampil dalam satu malam. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan yang aktif dalam setiap pertandingan. Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang penggiring bola yang berbakat jika pemain mampu menggiring bola dengan kaki kanan maupun kaki kiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang handal di samping harus bisa menggiring dengan kaki kanan maupun kiri haruslah bisa menggiring dengan berbagai kecepatan dan ke berbagai arah tanpa melihat bola. Maka dari itu faktor kecepatan dan kelincuhan sangat berpengaruh dan saling berhubungan

terhadap kemampuan menggiring bola, kecepatan diperlukan untuk bisa menggiring bola dengan berbagai kecepatan sedangkan kelincahan untuk dapat menggiring dengan berbagai arah.

Dalam menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, merubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola terdapat suatu serangan yang dinamakan serangan balik (*counter attack*). *Counter attack* merupakan bagian permainan sepakbola yang menyenangkan, baik bagi pemain maupun bagi penonton. Tujuan dari *counter attack* adalah membawa bola ke depan untuk melakukan tembakan dengan persentase keberhasilan yang tinggi.

*Counter attack* yang baik tergantung pada kondisi fisik, kerja sama tim, dasar permainan, dan keputusan yang cepat. Maka dari itu untuk melakukan *counter attack* yang baik salah satunya harus mampu menggiring dengan baik dengan kondisi fisik yang baik, dimana kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan merupakan bagian dari faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola yang juga menentukan tingkat keberhasilan sebuah *counter attack*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam keterampilan menggiring bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan

balik atau *counter attack* dimana membutuhkan kecepatan yang tinggi dan kelincahan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kecepatan untuk dapat memperlancar *counter attack* atau serangan balik tersebut.

## **10. Karakteristik Peserta SSB Piyaman**

Berdasarkan segi usia, peserta SSB Piyaman berada pada rentang usia remaja yakni 11-15 tahun. Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Fase ini ditandai dengan adanya perubahan pada aspek fisik, kognitif, kepribadian, maupun perkembangan sosial.

### **a. Perkembangan fisik**

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik (Papalia & Olds, 2001). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001).

#### b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2001), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir sehingga memunculkan suatu ide baru.

Perkembangan kognitif juga melibatkan perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget (dalam Papalia & Olds, 2001), mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (dalam Papalia & Olds, 2001).

Tahap operasi formal adalah suatu tahap dimana seseorang sudah mampu berpikir secara abstrak. Seorang remaja tidak lagi terbatas pada hal-hal yang aktual, serta pengalaman yang benar-benar terjadi. Dengan mencapai tahap operasi formal remaja dapat berpikir

dengan fleksibel dan kompleks. Seorang remaja mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Remaja sudah mampu memikirkan suatu situasi yang masih berupa rencana atau suatu bayangan (Santrock, 2001). Remaja dapat memahami bahwa tindakan yang dilakukan pada saat ini dapat memiliki efek pada masa yang akan datang. Dengan demikian, seorang remaja mampu memperkirakan konsekuensi dari tindakannya, termasuk adanya kemungkinan yang dapat membahayakan dirinya.

c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian merupakan perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri, yaitu proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001).

Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001). Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001).



## B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul "Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola". Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688,  $p < 0,05$  (signifikan). Kelincahan = 0,620,  $p < 0,05$  (signifikan). Penguasaan bola = 0,637,  $p < 0,05$  (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, kelincahan dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola  $R_y(1,2,3) = 0,797$  dengan  $f \text{ Regresi} = 15.070 < F \text{ tabel} = 2.98$  pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23,13%, kelincahan = 19,79%, dan penguasaan bola 20.56%. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2005) yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) Undip Semarang". Hasil pengukuran berdasar skor T hasil pengukuran variabel kekuatan otot tungkai dengan satuan Kg, memiliki rata-rata

sebesar 50.00/Kg; SD sebesar 9.99; kelincahan dengan satuan m/dt, memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 9.99; adapun kecepatan menggiring bola dengan satuan m/s memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 10.00.

### **3. Kerangka Berpikir**

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain bola basket yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, Komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kecepatan dan kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Semakin baik kondisi fisik seseorang

khususnya kecepatan dan kelincahan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### **4. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka masalah di atas dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
3. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
4. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.