

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Manusia sebagai makhluk hidup terdiri dari jiwa dan raga, atau jasmani dan rohani yang satu sama lain tidak dapat dipisahkan bahkan saling mempengaruhi. Dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik, tugas berat sekalipun dapat diselesaikan tanpa mengalami kelelahan yang berarti guna meningkatkan kesejahteraan hidup, baik kesejahteraan jasmani maupun kesejahteraan rohani. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara keduanya.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas atau kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah, baik negeri maupun swasta, oleh karena itu guru pendidikan jasmani mendidik peserta didiknya melalui kegiatan jasmani yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan usia peserta didiknya. Adapun teori pendidikan jasmani menurut Sukintaka (2001: 4), menyatakan bahwa:

- a. Pendidikan jasmani dapat disebutkan sebagai teori yang berdiri sendiri meskipun dengan dukungan oleh ilmu lain.
- b. Objek teori pendidikan jasmani adalah gerak manusia.
- c. Tujuan pendidikan jasmani membentuk kedewasaan anak didik untuk menjadi manusia Indonesia seutuhnya (tujuan pendidikan nasional).

Menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2006: 15), pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Menurut Sukintaka (2001: 5), “Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya”.

Dari beberapa pendapat di atas tentang hakikat pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah psikomotorik, afektif dan kognitif.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang yang dimainkan di lapangan berumput dengan media sebuah bola. Secara garis besar posisi pemain dalam permainan sepakbola dibagi menjadi empat, yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain depan (*striker*). Kedua regu mempunyai dua fungsi utama yaitu menyerang dan bertahan. Tujuan menyerang adalah berusaha untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan, sedangkan bertahan adalah menjaga gawang agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan. Menurut Sukatamsi (1995: 3) sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan seluruh

anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata berbentuk persegi panjang dengan panjang antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Dalam permainannya menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dibagi menjadi dua babak masing-masing babak selama 45 menit.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 7), 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. Dalam perkembangannya permainan ini bisa dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan dilapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan selama 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan

bola oleh pemain lawan. Permainan ini menggunakan kemahiran seluruh anggota badan khususnya kaki dan tidak boleh menggunakan tangan terkecuali penjaga gawang.

3. Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menurut Rusli Lutan (1988: 94), adalah Keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan

teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti: kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Menurut Koger Robert (2007: 51), menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan menurut Sucipto dkk (2000: 28), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung (A. Sarumpaet, 1992: 24). Sedangkan menurut Sukatamsi (1988: 158) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah.

Menurut Sucipto dkk (2000:28), tujuan menggiring bola adalah :

- a. Mendekati jarak ke sasaran

- b. Melewati lawan
- c. Menghambat permainan

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola :

- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati hadangan musuhnya. Adapun cara menggiring bola menurut Sucipto dkk (2000: 29), dengan kura-kura bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring

bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan kata lain bola selalu dapat dilindungi. Di samping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Sedangkan menggiring bola dengan kura-kura bagian luar menurut Sucipto dkk (2000: 30) adalah:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah dikuasai.
- f. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk mengubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola.

Menggiring bola atau *dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaannya menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua

kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988: 169) adalah sebagai berikut:

- a. Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.
- b. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara: waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.
- c. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara: pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut Koger Robert konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola antara lain:

- a. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- b. Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- c. Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki musuh.
- d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan.
- e. Variasikan kecepatan lari dengan mengubah kecepatan secara mendadak.
- f. Giringlah bola menjauhi musuh.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena

itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan.

4. Hakikat Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar bagi setiap cabang olahraga. Kecepatan menjadi salah satu faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan lainnya. Menurut Ismaryati (2008: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1978: 26). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto, 1995: 9).

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Menurut Sukadiyanto (2005: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olah raga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988: 21).

Kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

a. Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

b. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus (Suharno HP, 1985: 31).

Diantara tipe kecepatan tersebut di atas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di depan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

5. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari daya rekat serabut-

serabut otot dan kecepatan transmisi impuls syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetic, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Mochamad Sajoto (1995: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan

lebih unggul (Baley, James A., 1986: 199). Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasi sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasi dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan manuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Bertolak dari beberapa teori atau pendapat di atas tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya menurut Harsono (1988: 172), bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Dari uraian tersebut maka latihan kelincahan diperlukan untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Menurut Harsono (1988: 172-173) beberapa bentuk latihan kelincahan yang dapat digunakan antara lain:

a. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*)

Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya mengembalikan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 meter atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan atau mengembalikan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi

kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b) jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya dilatih yaitu kelincahan.

b. Lari zig-zag (*dogging run test*)

Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, hanya saja pelari berlari bolak-balik untuk melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik yang harus dilalui.

c. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar di lantai. Lemparan kedua kaki kedepan diantara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.

d. Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos.

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti:

a. *Dot Drill*

Di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba "ya" atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

b. *Tree Corner drill*

Ada 3 titik yang berbentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

c. *Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 meter. Atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988: 173). Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukukan dalam cabang olahraganya.

6. Hakikat Kekuatan Otot Tungkal

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pecegah cidera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Menurut Ismaryati (2008: 111) ada beberapa macam tipe kekuatan, yaitu:

- a. Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Keseluruhan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karenanya harus dikembangkan semaksimal mungkin.
- b. Kekuatan khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga.
- c. Kekuatan maksimum adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem syaraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal. Ini ditunjukkan oleh beban berat yang dapat ditingkatkan dalam satu kali usaha. Jika di ekspresikan dalam persentase maksimum adalah 100%. Karena kekuatan maksimum adalah beban yang dapat diangkat dalam satu kali angkatan, maka kekuatan maksimum disebut juga sebagai satu repetisi maksimum (1 RM).
- d. Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari bentuk menggerakkan beban ringan berulang-ulang. Daya tahan kekuatan dikelompokkan menjadi tiga:
 - (1) kerja singkat (intensitas kerja tinggi, diatas 30 detik)
 - (2) kerja sedang (intensitas sedang yang dapat berakhir sampai 4 menit)
 - (3) durasi kerja lama (intensitas kerja rendah)
- e. Kekuatan absolut merupakan kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya. Kekuatan ini misalnya ditunjukkan pada tolak peluru, angkatan pada kelas berat di cabang angkat berat.
- f. Kekuatan relatif, adalah kekuatan yang ditujukan dengan perbandingan antara kekuatan absolut (*absolut strength*) dengan

berat badan (*body weight*). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat badan seseorang semakin besar peluangnya untuk menampilkan kekuatannya. Kekuatan relatif sangat penting pada cabang olahraga senam dan cabang yang dibagi ke dalam kategori berdasar berat badan.

Seperti halnya anggota tubuh bagian atas, menurut Gardner dkk, (1995: 265), anggota tubuh bagian bawah dihubungkan dengan badan oleh sebuah gelang sendi yang terdiri dari tiga bagian yaitu tungkai atas, tungkai bawah serta kaki. Otot-otot dipaha meliputi paha belakang, sisi medial paha dan bagian depan. Paha belakang terdiri dari *biceps femoris*, *semitendinosus* dan *semimembranosus*. Sisi medial paha meliputi *pektineus*, *adduktor longus*, *adduktor brevis*, *adduktor magnus*, *gracilis* dan *abductor eksternus*. Sedangkan otot bagian depan paha meliputi *iliopsoas*, *kuadrisept femoris* dan *sartorius* (Gardner dkk, 1995: 330-335).

Untuk otot tungkai bagian bawah dibagi menjadi tiga yaitu tungkai bagian bawah bagian depan, tungkai bawah bagian lateral dan betis. Otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior*, *ekstensor lumbis longus* dan *peroneus brevis*. Sedangkan betis terdiri dari *gastrocnemius* dan *soleus* (Gardner dkk, 1995: 360-365). Soedjono Basoeki, (1988: 102) mengemukakan otot penggerak telapak kaki adalah *tibialis anterior*, *gastrocnemius*, *soleus*, *peroneus longus*, *peroneus brevis*, *tibialis posterior* dan *peroneus tertius*.

Dari beberapa penjelasan di atas kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari, menggiring bola dan menendang bola. Peranan tungkai pada gerakan lari,

menggiring bola dan menendang bola sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola yang baik. Dengan demikian diperkirakan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keberhasilan dalam menggiring bola.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Sukintaka (2001: 54) mengatakan bahwa untuk tahap kerja kemampuan motorik dan fisik anak kelas V dan VI atau usia 10-12 tahun adalah:

- a. Aktivitas Rekreasi
 - 1) Mengembangkan pengetahuan keterampilan dalam permainan masyarakat dan aktivitasnya.
 - 2) Mengembangkan keterampilan sosial yang berguna bagi hidup kemudian.
 - 3) Menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial untuk dilaksanakan.
- b. Aquatik
 - 1) Daya tahan bertambah.
 - 2) Ada penambahan koordinasi antara lengan dan tungkai.
 - 3) Ada perbaikan dalam pernafasan.
- c. Aktivitas ritmis
 - 1) Pengembangan ketenangan dan keseimbangan.
 - 2) Mampu menampilkan dasar langkah.
 - 3) Berkembangnya koordinasi tungkai, lengan, mata dan tangan.
- d. Aktivitas pengembangan
 - 1) Perbaikan kekuatan lengan, bahu, punggung dan tungkai.
 - 2) Mengkoreksi kekurangan kekuatan otot bilamana mungkin dengan frekuensi latihan yang banyak.
 - 3) Koreksi yang kuat pada bentuk tubuh melalui kebiasaan sehari-hari.
 - 4) Perbaikan parameter fisik.
- e. Tes terhadap diri sendiri
 - 1) Termotivasi bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik.
 - 2) Koordinasi otot berkembang.

Sedangkan menurut Annarino yang dikutip oleh Margono (2000: 21), karakteristik siswa SD kelas 5 dan 6 dilihat dari segi psikologis dan mental serta sosial adalah:

- a. Memiliki kesenangan bermain bola.
- b. Memiliki perhatian pada permainan yang terorganisir.
- c. Memiliki sikap kepahlawanan yang kuat.
- d. Perhatian pada teman semakin kuat.
- e. Mudah bangkit bila gagal.
- f. Mempunyai rasa tanggung jawab.
- g. Puas bila melakukan sesuatu.

Menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2006: 855), pada kelas V dan VI di Sekolah Dasar terdapat anak-anak berumur sekitar 11 sampai dengan 12 tahun, anak-anak kelompok ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Segi fisik
 - 1) Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex mulai kelihatan.
 - 2) Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
 - 3) Waktu reaksinya semakin baik.
 - 4) Koordinasi menjadi baik.
 - 5) Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
 - 6) Pertumbuhan tungkai lebih cepat daripada badan bagian atas.
 - 7) Paru-paru hampir terbentuk secara penuh.
 - 8) Laki-laki dan wanita mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan keterampilan.
- b. Segi mental
 - 1) Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
 - 2) Lebih tertarik pada permainan dengan bola.
 - 3) Lebih tertarik pada permainan beregu.
 - 4) Belum mengenal masalah kesehatan.
 - 5) Waktu perhatian atau konsentrasi lebih panjang.
 - 6) Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
 - 7) Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali.
 - 8) Mereka sudah besar (dewasa).
 - 9) Kemampuan membaca lebih baik, menghargai waktu, sehingga senang apabila segala sesuatu tepat waktu.
- c. Segi sosial dan perasaan
 - 1) Rasa sosial dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.
 - 2) Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing.
 - 3) Sangat kritis pada tindakan orang dewasa.

- 4) Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.
- 5) Mereka senang apabila keanggap oleh kelompoknya, bangga dengan prestasinya dan benci pada kegagalan atau berbuat salah.
- 6) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.
- 7) Kerjasama meningkat terutama pada siswa putra.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa anak usia 10 – 12 tahun ataupun siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI sudah mulai beranjak dewasa dan mereka juga sudah mengerti tentang perbedaan antara pria dan wanita. Sedangkan dalam pendidikan jasmani, usia 10-12 tahun lebih menyukai permainan beregu dan menggunakan bola. Akan tetapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa lebih baik diberikan permainan yang tidak mengabaikan kepentingan teknik olahraga itu sendiri. Suasana kompetitif juga sudah ada dan unsur prestasi sebaiknya harus mulai di optimalkan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan bisa membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Bentuk penelitiannya adalah sebagai berikut:

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 Ry $(1,2,3) = 0,797$ dengan f Regresi = $15.070 < F$ 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 $50.00/\text{Kg}$; 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 .

D. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan selama 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan. Permainan ini menggunakan kemahiran seluruh anggota badan khususnya kaki dan tidak boleh menggunakan tangan terkecuali penjaga gawang.

1. Hubungan Kecepatan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Menurut Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2. Hubungan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Menurut Ismaryati (2008:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. 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.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola

Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pecegah cidera. Kekuatan atau *strength* komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988: 58). Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan salah faktor untuk melakukan *dribling* yang optimal karena kekuatan merupakan daya penggerak dan merupakan komponen fisik yang menyangkut kemampuan otot untuk menerima beban saat digunakan.

4. Hubungan Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung (A. Sarumpaet, 1992: 24). Sedangkan menurut Sukatamsi (1988: 158) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Ketrampilan menggiring bola adalah ketrampilan dimana seseorang mampu menguasai kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai. Karena ke tiga variable tersebut akan sangat dibutuhkan

untuk mempunyai atau untuk mampu menguasai kemampuan menggiring bola yang bagus.

D. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah dugaan sementara yang mungkin benar atau salah. Hipotesis akan menolak jika salah satu atau palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkan (Sutrisno Hadi 1996: 63). Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berfikir maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Plembon.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Plembon.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Plembon.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Plembon.