

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, baik dikalangan usia muda sampai orang tua. Dalam sekolah dasar, sepak bola juga merupakan olahraga yang sangat disukai oleh siswa laki-laki karena didalamnya terdapat unsur-unsur kesenangan. Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola”. sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepakbola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010, hlm. 13) mengungkapkan bahwa “bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009, hlm. 10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”.

Maka dari penjelasan di atas, penulis dapat simpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola yang terbuat dari kulit dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan.

##### **2. Aspek Fisik dalam Sepak Bola**

Setiap pemain sepak bola diharapkan memiliki kondisi fisik yang baik dalam menunjang keberhasilan bermain sepak bola. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik, maka di perlukan latihan fisik yang teratur. Menurut Harsono, dkk. (2005, hlm. 41) mengungkapkan “latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet”. Jika seorang atlet memiliki Keunggulan fisik yang baik, maka dapat menguntungkan pemain pada saat menghadapi pertandingan. Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola yang diungkapkan oleh Hasanah (2009, hlm. 45) mengungkapkan bahwa “apa saja yang kita butuhkan untuk bisa bermain sepak bola dengan baik? Pertama-tama adalah keunggulan fisik yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*)”.

Daya tahan merupakan kondisi fisik yang paling penting dalam cabang olahraga sepak bola. ada beberapa pengertian daya tahan, seperti yang diungkapkan oleh Safari (2009, hlm. 23) mengungkapkan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Hal lain di ungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 35) mengungkapkan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama”. Sedangkan Setiawan, dkk. (2005, hlm. 65) mengungkapkan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”

Dari berbagai penjelasan diatas, maka penulis simpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam memanfaatkan kondisi tubuhnya untuk bekerja pada waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan. Sedangkan fungsi daya tahan dalam sepak bola diungkapkan oleh Hasanah (2009, hlm. 45) mengungkapkan ketahanan berarti kita kuat bermain selama waktu yang cukup panjang tanpa tersenggal-senggal alias kehabisan nafas (ketahanan aerobik)”.

Selain daya tahan, aspek fisik yang diperlukan dalam sepak bola adalah kekuatan (*strength*), menurut Safari (2009, hlm. 21) mengungkapkan bahwa “kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/kekuatan tersebut sesuatu tahanan”. Hal lain diungkapkan oleh Hidayat (Safari, 2009, hlm. 21) mengungkapkan bahwa “kekuatan otot adalah kemampuan ototdalam melawan beban (*load*) atau tahanan (*resistance*)”. Sedangkan Setiawan, dkk (2005, hlm. 71) mengungkapkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Dari pengertian tersebut, maka penulis simpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya dalam melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan saat melawan beban (*load*) atau ketahanan (*resistance*). Sedangkan fungsi kekuatan dalam sepak bola menurut Hasanah (2009, hlm. 45) adalah “kekuatan berarti otot-otot tubuh kita cukup kuat untuk

menendang dengan keras, melempar bola cukup jauh, melakukan *body charge* dengan kuat, dan sebagainya”.

Aspek fisik yang perlu dilatih selanjutnya dalam sepak bola yaitu kecepatan. Menurut Safari (2009, hlm. 31) mengungkapkan bahwa “*speed* (kecepatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dengan baik, dalam waktu yang tersingkat”. Sedangkan Mikdar (2006, hlm. 47) berpendapat bahwa “Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat”. dan pengertian kecepatan juga di ungkapkan oleh Nurhasan (2000, 128) mengungkapkan bahwa “kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu”

Dari berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun fungsi kecepatan menurut Hasanah (2009, hlm. 45) adalah “kecepatan bermakna kita bisa berlari dengan cepat (*sprint*) baik ketika membawa bola ataupun ketika tanpa membawa bola”.

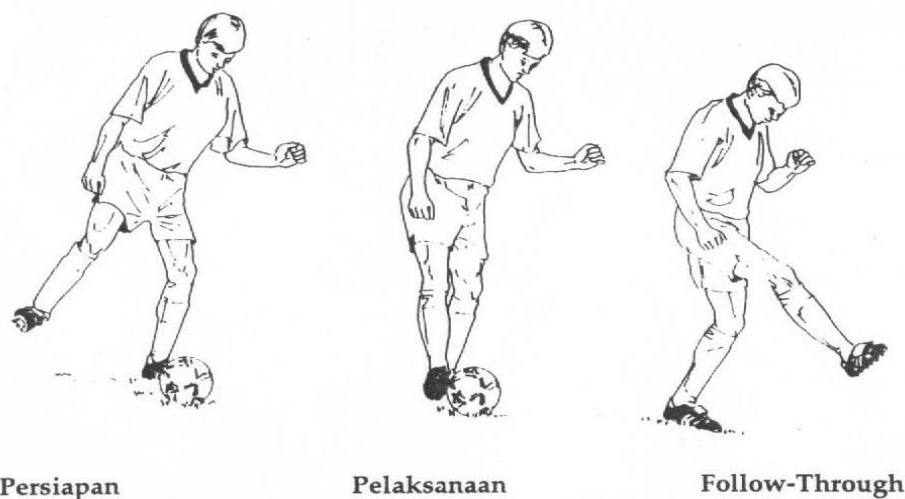
Dari berbagai penjelasan di atas, aspek aspek fisik berupa daya tahan, kekuatan, dan kecepatan sangat menunjang pada keberhasilan pemain dalam pertandingan sepak bola. Jika pemain tersebut memiliki keunggulan dalam kondisi fisik, maka keahlian dan keterampilan pemainpun akan meningkat. Untuk itu para pembina atlet sepak bola perlu melatih aspek-aspek fisik agar para pemainnya dapat meningkatkan kualitas bermain dan bukan tidak mungkin tingkat percaya diri dan prestasi meningkat.

### **3. Teknik Dasar Sepak Bola**

Selain kondisi fisik yang baik, seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik dasar sepak bola. teknik dalam permainan sepak bola perlu di kuasai oleh setiap pemain agar permainan berjalan dengan lancar dan teratur. Seperti yang diungkapkan oleh Hasanah (2009, hlm. 47) mengungkapkan bahwa “olahraga dalam sepak bola memerlukan berbagai macam teknik. Teknik ini sangat diperlukan guna memperlancar dalam bermain sepak bola”.

Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa “ ada beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh peserta didik dalam cabang olahraga sepak bola, yaitu (1) kemampuan menendang, (2) menggiring bola atau mengontrol bola, (3) menembak”.

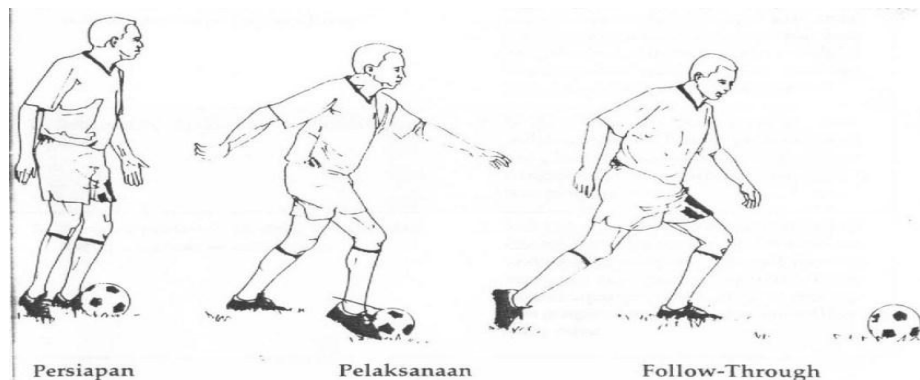
Menendang atau mengoper bola merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain. Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) “menendang adalah keterampilan memberikan (mengoper) bola ke teman baik jarak dekat maupun jarak jauh”. Hal lain diungkapkan oleh Mielke (2007, hlm 19) tentang pengertian mengoper (*passing*) bahwa “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Dari penjelasan tersebut, penulis dapat simpulkan bahwa menendang atau mengoper adalah upaya memindahkan momentum bola dari satu teman ke teman lain baik jarak dekat maupun jarak jauh.



Gambar 2.1  
Teknik mengoper bola (ryosoul.wordpress.com)

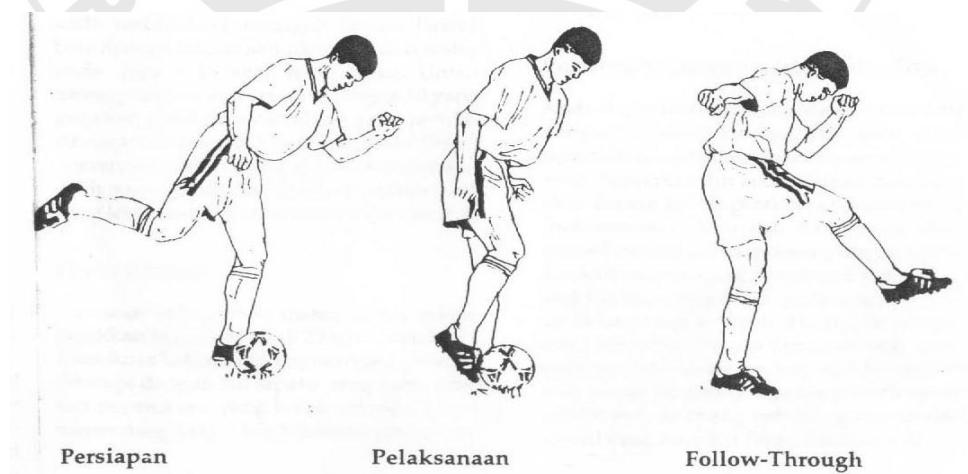
Teknik dasar sepak bola lainnya yang perlu dikuasai yaitu menggiring bola (*dribbling*). menurut Mielke (2007, hlm. 1) *dribbling* dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan”. Sedangkan menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim”. Dari pengertian tersebut dapat penulis simpulkan bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya

dalam menguasai bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan dengan tujuan untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim.



Gambar 2.2  
Teknik Dasar *Dribbling* (ryosoul.wordpress.com)

Teknik dasar sepak bola yang perlu dikuasai selanjutnya adalah menembak. Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) menembak adalah kemampuan menendang bola dengan kecepatan dan ketepatan pada sasaran. Dikarenakan tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang, maka di perlukan latihan-latihan menendang agar pemain dapat menguasai berbagai tendangan. Seperti yang diungkapkan oleh Mielke (2007, hlm. 67) mengungkapkan “cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar”. Untuk itu *shooting* perlu dilatih berulang-ulang agar pemain memiliki tendangan yang keras dan cepat serta terarah. Berikut merupakan gambar cara menendang bola



Gambar 2.3  
Teknik dasar menendang bola (Ryosoul.wordpress.com)

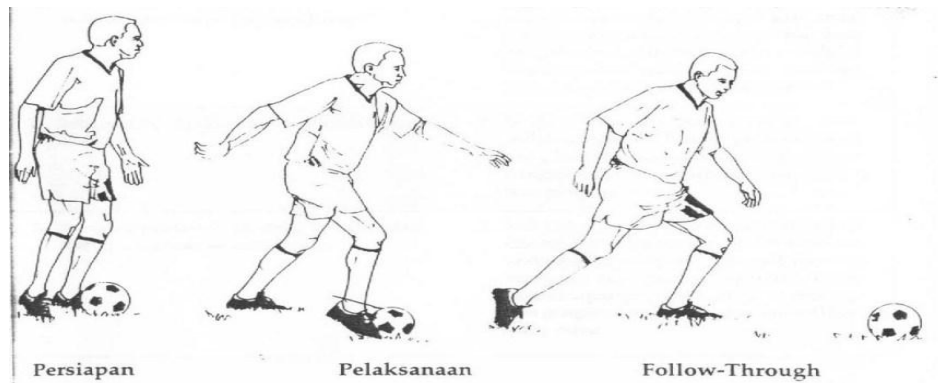
Untuk dapat meningkatkan teknik dasar sepak bola tersebut, dibutuhkan latihan yang berulang-ulang agar keahlian dalam teknik dasar sepak bola dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan keterampilan dan percaya diri pemain tersebut.

#### **4. Teknik Dasar *dribbling* pada Sepak Bola**

Salah satu teknik dasar sepak bola yang perlu dikuasai adalah teknik dasar *dribbling*. Menggiring bola (*dribbling*) 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, hlm. 47) mengemukakan bahwa “penggiringan bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka”. Ada beberapa pengertian yang diungkapkan oleh para ahli, seperti yang diungkapkan oleh Mufid dan Sulhan (2010, hlm. 14) mengungkapkan “menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki”. Hal lain diungkapkan oleh Mielke (2007, hlm. 1) mengungkapkan bahwa “*dribbling* dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan”. Sedangkan menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa “menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim”.

Dari berbagai pengertian tersebut maka penulis simpulkan bahwa menggiring bola adalah cara membawa atau menguasai bola dengan menggunakan kaki saat bergerak di lapangan permainan dengan tujuan untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman. Dalam menggiring bola, ada beberapa cara yang harus diperhatikan. Diantaranya (1) menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan (3) menggiring bola dengan punggung kaki. Adapun cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam Menurut Mielke (2007, hlm. 2) adalah.

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya. Ketika melakukan *dribbling* dengan kaki bagian dalam, usahakan bola tetap berdekatan dengan kakimu.

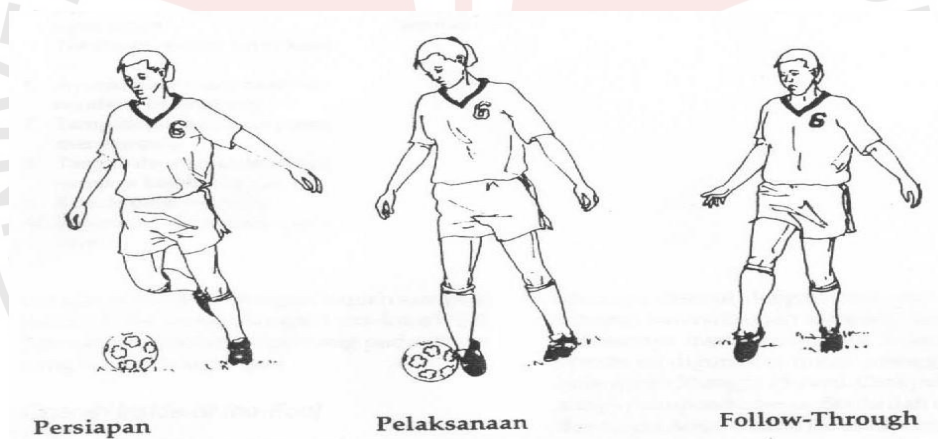


Gambar 2.4

*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam (Ryosoul.wordpress.com)

Sedangkan cara menggiring bola dengan kaki bagian luar Menurut Mielke (2007, hlm. 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 2.5

*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar (Ryosoul.wordpress.com)

Dan selanjutnya cara menggiring bola dengan kura-kura kaki Menurut Mielke (2007, hlm. 5) adalah.

Kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap ke depan. Ketika kakimu bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 2.6

*Dribbling* menggunakan punggung kaki (Ryosoul.wordpress.com)

Didalam keterampilan menggiring bola, teknik-teknik dasar dalam menggiring bola digunakan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan pemain pada permainan sepak bola. Menurut Mielke (2007, hlm. 2) mengemukakan bahwa “*Dribbling* menggunakan sisi bagian dalam berfungsi untuk menjaga bola tetap di daerah terlindung di daerah kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan”. Sedangkan fungsi *dribbling* dengan sisi bagian kaki luar menurut Mielke (2007, hlm. 4) bahwa “keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya”. Dan fungsi *dribbling* menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki menurut Mielke (2007, hlm. 5) mengungkapkan bahwa “Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak cepat dialapangan.” *Dribbling* merupakan sebuah keterampilan dasar yang memang sangat memberikan sumbangan besar dalam sebuah pertandingan sepak bola. Jika seorang pemain sudah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif maka pemain tersebut dapat memberikan sumbangan atau pengaruh yang besar terhadap pertandingan. Hal serupa dikemukakan oleh Mielke (2007, hlm. 1), mengemukakan bahwa “ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* dengan efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

## 5. Keterampilan *Dribbling* dalam Sepak Bola

Keterampilan merupakan komponen penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga Sepak bola. Setelah pemain dapat



menguasai teknik-teknik dasar pada sepak bola, maka keterampilan tersebut akan terlihat pada diri pemain. Dalam cabang olahraga, keterampilan ini di golongan sebagai keterampilan motorik. Menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm. 103) mengungkapkan bahwa “keterampilan motorik yaitu perkembangan penguasaan derajat pengendalian gerakan-gerakan tubuh melalui koordinasi kerja/fungsional antara sistem persyarafan dan sistem perototan”.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis jelaskan bahwa keterampilan motorik yaitu pengendalian gerakan-gerakan tubuh yang terjadi karena adanya koordinasi antara sistem persyarafan dengan sistem perototan untuk menghasilkan sebuah gerakan. Keterampilan gerak dasar di dukung oleh pola gerak, menurut Lutan (2001, hlm. 40) mengungkapkan bahwa “pola gerak adalah serangkaian gerak terkait yang terorganisir”. Keterampilan gerak tersebut dapat di bagi menjadi beberapa kategori, yaitu lokomotor, manipulasi, dan stabilitas (non-lokomotor).

Menggiring bola merupakan bagian dari keterampilan gerak lokomotor, “gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan, dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (horisontal), atau ke arah gerak (vertikal), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang” (Lutan, 2001, hlm. 41). Gerak lokomotor ini didalamnya mencakup lari dan lompat. Menggiring bola dikatakan sebagai bagian keterampilan gerak lokomotor dikarenakan dalam menggiring terdapat unsur gerakan berlari saat membawa bola. Hal ini pun diungkapkan oleh Lutan (2001, hlm. 41) mengungkapkan bahwa “penghalusan gerak dasar ini, selanjutnya menjelma menjadi keterampilan dalam suatu cabang olahraga, seperti perlombaan lari 100 m, lari dari base ke base dalam *softball*, lompat tiga dalam atletik atau lari sambil menggiring bola dalam sepak bola”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat penulis simpulkan bahwa menggiring bola merupakan bagian dari keterampilan gerak lokomotor, hal ini dikarenakan dalam mencapai penggiringan bola dibutuhkan gerakan berlari. Untuk itu keterampilan merupakan bagian penting dalam cabang olahraga khususnya dalam menggiring bola. Agar pemain memiliki keterampilan yang handal dalam menggiring bola, maka teknik-teknik dasar menggiring bola harus di kuasai terlebih dahulu untuk menghasilkan pemain yang memiliki keterampilan yang tinggi.

## 6. Hubungan Kecepatan terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam Sepak Bola

Dalam teknik menggiring bola, tentunya terdapat aspek-aspek yang menunjang pada keberhasilan dan keahlian menggiring bola. Untuk mendapatkan keahlian tersebut tentunya diperlukan latihan teknik menggiring bola secara terus menerus. Selain latihan menggiring bola, ada beberapa kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap keterampilan menggiring bola. Kondisi fisik tersebut adalah kecepatan.

Ada beberapa pengertian tentang kecepatan yang diungkapkan oleh para ahli, seperti yang diungkapkan oleh Mikdar (2006, hlm. 47) mengungkapkan bahwa “kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat”. Hal yang sama diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 37) tentang pengertian kecepatan, mengungkapkan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat”. Sedangkan Menurut Safari (2009, hlm. 31) mengungkapkan bahwa “*speed* (kecepatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dengan baik, dalam waktu yang tersingkat”.

Dari berbagai pengertian di atas, maka penulis dapat simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berjalan, berlari, dan bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat.

Kecepatan merupakan komponen yang penting dalam cabang olahraga sepak bola. Hal ini diungkapkan oleh Harsono (Safari, 2012, Hlm. 31) bahwa “kecepatan anggota tubuh seperti lengan, atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti bola sepak, bola *softball*, raket tenis, cakram bola voli, dan sebagainya”.

Dari penjelasan di atas, penting bagi pemain untuk melatih kecepatan anggota tubuhnya untuk memberikan akselerasi terhadap obyek-obyek eksternal khususnya dalam permainan sepak bola.

Selain itu, kecepatan juga berfungsi untuk mengembangkan *skill* pada atlet. Hal ini diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 37) mengungkapkan bahwa “pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan *skill*, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi”. Untuk itu, dalam mengembangkan

kecepatan maka *skill* harus di praktekan secara bersamaan dengan kecepatan agar memperoleh teknik dengan kecepatan yang tinggi.

Dalam menggiring bola dibutuhkan kecepatan yang baik, hal ini di ungkapkan oleh Luxbacher (2011, hlm. 49) bahwa “anda mendapati diri anda berada dalam situasi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut anda harus mampu men-*dribble* bola dengan kecepatan penuh”.

Dari kutipan di atas, kecepatan berfungsi untuk menembus pertahanan lawan apabila pemain berada di belakang pertahanan lawan. Cara yang dilakukan yaitu berlari menggiring bola dengan kecepatan yang penuh agar lawan dapat terlewati dan mendapatkan ruang yang terbuka. Tentunya agar dapat menggiring bola dengan cepat tanpa kehilangan kontrol di perlukan keahlian-keahlian dalam mempelajari teknik dan melatih kondisi fisik secara teratur.

Untuk dapat menggiring bola dengan kecepatan yang maksimal, kaki yang digunakan dalam menggiring bola adalah kaki bagian luar. Hal ini pun diungkapkan oleh Mielke (2007, hlm. 4) mengungkapkan bahwa

menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

Seperti penjelasan tersebut, pemain diharapkan dapat menguasai teknik menggiring bola dengan baik khususnya teknik menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar agar memiliki kecepatan dan mempertahankan bola dengan baik.

Untuk itu, penting bagi atlit dalam memiliki kondisi fisik fungsional berupa kecepatan karena kecepatan merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan pada setiap cabang olahraga khususnya pada sepak bola. Seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan (2000, hlm. 128) mengemukakan bahwa “kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi pemain sering dianggap sebagai ciri dari atlet berpestrasi, yang jelas nampak dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas gerak yang tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola”.

Dari penjelasan di atas, kecepatan sangat nampak dalam cabang olah raga khususnya dalm hal menggiring dan membawa bola. untuk itu latihan-latihan

menggiring bola dan latihan kondisi fisik berupa kecepatan perlu dilakukan secara berulang ulang. Jika pemain sudah memiliki kecepatan yang baik dan menguasai teknik menggiring bola dengan benar, maka pemain tersebut merupakan ciri dari atlet berprestasi.

## **7. Hubungan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Sepak Bola**

Kelincahan merupakan komponen fisik yang menunjang pada keterampilan menggiring bola dalam sepak bola. Menurut Harsono, dkk. (2005, hlm. 69) mengungkapkan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Hal yang sama di ungkapkan oleh Menurut Safari (2012, hlm. 33) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah gerakan tubuhnya”.

Dari berbagai pengertian di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah gerakannya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang di butuhkan dalam setiap cabang olahraga, khususnya dalam permainan sepak bola. Menurut Luxbacher (2011, hlm. 50) tentang kelincahan, mengungkapkan bahwa “gunakan gerak tipu tubuh dan kaki, dan perubahan kecepatan yang mendadak untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan”.

Dari kutipan di atas, penting bagi pemain untuk menguasai komponen fisik berupa kelincahan. Kelincahan dapat berfungsi sebagai gerak tipu tubuh dan kaki dan merubah kecepatan yang mendadak agar lawan kehilangan keseimbangan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan akan sulit untuk ditebak pergerakannya, karena dapat merubah arah dengan cepat dan gerakan tubuhnya yang lentur serta keseimbangan yang baik membuat lawan kehilangan keseimbangan. Komponen fisik berupa kelincahan ini biasanya dimiliki oleh penyerang atau *striker* dalam upaya melewati lawan untuk membuat ruang terbuka dan memungkinkan untuk mencetak *goal*.

Untuk itu, komponen fisik berupa kelincahan merupakan komponen yang memiliki peran penting dalam permainan sepak bola khususnya dalam menggiring

sepak bola. Hal yang sama diungkapkan oleh Safari (2012, hlm. 32) tentang pentingnya kelincahan, mengungkapkan bahwa “seorang pemain sepak bola yang tidak lincah akan sulit mendapatkan bola, dan bila telah mendapatkan bola akan cepat kehilangan bola, karena pergerakannya mudah dibaca dan mudah dimantahkan, karena tidak memiliki kelincahan, jadi penting juga seorang atlet memiliki kelincahan”.

Dari penjelasan tersebut, kelincahan memiliki unsur yang penting dalam sepak bola. Jika pemain tersebut tidak memiliki kelincahan, maka pergerakannya akan mudah di baca dan cepat kehilangan bola pada saat mendapatkan bola. selain itu juga, pemain akan sulit untuk mendapatkan bola jika komponen fisik kelincahan tidak terdapat dalam pemain. Maka dari itu kelincahan harus dilatih pada setiap pemain agar menjadi pemain yang berprestasi dan meningkatkan percaya diri pada diri pemain.

## **B. Kajian Yang Relevan**

1. Kurnia Satya Budi Utama Praditya (2012) dengan judul “Hubungan antara Kecepatan Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas Atas SDN Plembon Gunung Kidul”.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Satya bertujuan untuk mencari hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas diantaranya kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Sedangkan variabel terikatnya yaitu keterampilan menggiring bola. Sampel yang digunakan sebanyak 21 siswa. Instrumen yang digunakan dalam tes lari cepat (*sprint*) memiliki validitas 0,66 dan reliabilitas 0,80. Untuk tes kelincahan menggunakan instrumen berupa *dogding run test* memiliki validitas 0,71 dan reliabilitas 0,80. Serta untuk tes kekuatan otot tungkai menggunakan instrumen tes pengukuran dengan menggunakan *leg dynamometer* memiliki validitas 0,35 dan realibilitas 0,80. Sedangkan untuk tes menggiring bola menggunakan instrumen *soccer dribble test* memiliki validitas 0,72 dan realibilitas 0,61. Analisis data menggunakan analisis regresi dan kolerasi, baik secara sederhana maupun ganda melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas atas SD Negeri Plembon, dengan demikian hipotesis alternatif diterima. Pada variabel bebas kelincahan juga terdapat hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas atas SD Negeri Plembon, dengan demikian hipotesis alternatif diterima. Sedangkan untuk variabel kekuatan otot tungkai tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas atas SD Negeri Plembon, dengan demikian hipotesis alternatif ditolak. Maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas atas SD Negeri Plembon.

2. Sugeng Purwanto dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Populasi adalah seluruh Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang sebanyak 22 orang, sampel sebanyak 20.

Dari hasil perhitungan analisis pertama hubungan X1 dengan Y diperoleh koefisien korelasi = 0,78 atau  $r_{obs}(rx1y) = 0,78$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6084$  menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,84 %. Analisis kedua antara kelincahan X2 dengan kemampuan menggiring bola Y, diperoleh koefisien korelasi = 0,83 atau  $r_{obs}(rx1y) = 0,83$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6889$

menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %. Analisis ketiga hubungan X1 dan X2 secara bersama-sama dengan Y diperoleh harga Freg = 24,14. Harga F tabel (Ftab) = 3,59. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan.

Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X1 dan X2 dengan Y atau antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah signifikan. Dengan demikian bahwa kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

3. Penelitian yang dilakukan Isrul, Dkk (2013). Dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Kelas V Sdn 68 Bengkulu Selatan”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana kecepatan siswa dalam lari jarak pendek, kelincahan siswa dalam menggiring bola, keterampilan siswa menggiring bola dan hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SDN 68 Bengkulu Selatan khususnya kelas V. Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian bahwa hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kecepatan sebesar 0.622 dengan probabilitas  $0.001 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa SDN 68 Bengkulu Selatan. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula ketrampilan dalam menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kelincahan sebesar 0.518 dengan probabilitas  $0.008 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola oleh siswa SDN 68 Bengkulu Selatan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan diikuti naiknya ketrampilan dalam menggiring bola. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.740 yang diuji keberartiannya menggunakan uji F diperoleh Fhitung sebesar 13.953 dengan probabilitas  $0.000 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan

kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa SDN 68 Bengkulu Selatan.

### C. Kerangka berpikir

Kesuksesan dalam olahraga, membutuhkan aspek-aspek yang dapat menunjang pemain agar keberhasilan dalam menghadapi pertandingan dapat tercapai. Salah satu aspek yang mempengaruhi pemain dalam menghadapi pertandingan adalah kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 5) mengungkapkan bahwa “seorang atlet sebelum diterjunkan dalam gelanggang pertandingan harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala stress yang dihadapi”.

Dari kutipan di atas, kondisi fisik yang baik dapat menguntungkan pemain dalam mencapai kesuksesan bertanding. Keunggulan kondisi fisik, dapat mempengaruhi intensitas kerja yang tinggi dan mengurangi stress saat menghadapi pertandingan. Jika seorang pemain sudah memiliki kondisi fisik yang baik, maka tingkat percaya diri dan tekanan yang dapat menimbulkan stress sebelum bertanding dapat dihadapi. Untuk itu latihan-latihan kondisi fisik harus di terapkan oleh setiap pelatih agar tercapai prestasi pada pemain.

Dalam sepak bola, kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam setiap pemain. Menurut Hasanah (2009, hlm. 45) tentang aspek yang dibutuhkan dalam sepak bola, mengungkapkan bahwa “apa saja yang kita butuhkan untuk bisa bermain sepak bola dengan baik? Pertama-tama adalah keunggulan fisik yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*)”.

Berdasarkan penjelasan di atas, keunggulan fisik sangat di butuhkan oleh pemain dalam bermain sepak bola. kondisi fisik ketahanan berfungsi agar pemain dapat mengikuti pertandingan dengan intensitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Sedangkan kekuatan berfungsi untuk menendang dengan keras dan terarah ke gawang. Dan kecepatan berfungsi agar pemain dapat berlari cepat baik saat menggiring bola maupun saat mengejar bola.

Selain kondisi fisik yang baik, pemain diharapkan memiliki ketrampilan yang baik. Hal ini diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 5) mengungkapkan bahwa “sukses dalam berolahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik dan psikis yang tinggi”.



Keterampilan pemain dalam berolahraga dapat memberikan sumbangan yang besar pada pemain, keterampilan yang sempurna akan mengurangi stress fisik dan psikis saat menghadapi pertandingan. Jika pemain memiliki keterampilan yang baik, maka tingkat kecemasan sebelum pertandingan dapat teratasi. Bukan hanya itu, pemain yang memiliki keterampilan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keahlian pemain dalam olahraga.

Salah satu teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain dalam permainan sepak bola adalah keterampilan *dribbling*. Banyak yang mengatakan bahwa keterampilan dalam menggiring bola merupakan seni dari permainan sepak bola. Setiap pemain bisa memainkan bola dengan gaya sendiri yang membuat pemain tersebut memiliki ciri khas saat menggiring bola. menurut Mielke (2007, hlm. 6) mengungkapkan bahwa “prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang”. Dari kutipan tersebut, *dribbling* dalam sepak bola memberikan peran yang penting yaitu untuk memberikan ruang yang terbuka. Penguasaan *dribbling* yang baik akan memberikan akselerasi yang tinggi dalam upaya mencari ruang yang terbuka untuk memungkinkan pemain dalam melakukan *passing* ataupun *shooting*. Untuk itu, penting dalam pemain untuk melatih keterampilan *dribbling* dalam meningkatkan keahlian dan kepercayaan diri pada setiap pertandingan.

Untuk mencapai keahlian dalam menggiring bola, tentunya dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung agar pemain dapat memberikan sumbangan yang besar dalam pertandingan. Salah satu kondisi fisik yang menunjang dalam keterampilan *dribbling* adalah kecepatan. Menurut Mielke (2007, hlm. 57) mengemukakan bahwa “perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan”. Dari kutipan tersebut, kondisi fisik berupa kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain guna menghindari dan mengalahkan lawan. Kecepatan yang sempurna akan menguntungkan pemain dalam menghadapi lawan. Salah satunya saat pemain sedang menggiring bola lalu di hadapkan oleh lawan, maka menggiring bola dengan cepat dan kontrol yang baik akan membuat lawan terlewat karna pergerakannya yang cepat.

Kondisi fisik lainnya yang perlu di miliki oleh pemain dalam menggiring bola adalah kelincuhan. Kelincuhan berfungsi untuk mengecoh dan gerak tipu pemain pada lawan yang di hadapinya, seperti yang di kemukakan oleh Mielke (2007, hlm 57) mengungkapkan bahwa “gerak mengecoh dan membalik ini memungkinkan pemain untuk menghindarkan diri dari lawan dan menciptakan peluang yang lebih baik untuk mengoperkan bola atau melakukan tembakan langsung ke gawang”. Berdasarkan kutipan di atas, kelincuhan sangat berperan penting pada saat pemain dihadapkan oleh lawan yang mencoba menghalangi gerak pemain atau pun pemain belakang yang agresif yang mencoba menyerobot bola dari penguasaan pemain. Langkah yang harus dilakukan adalah mengecoh lawan dengan mebalikan badan ataupun gerak tipu agar lawan dapat terlewati. Gerak tipu ini juga dapat menciptakan peluang yang lebih baik untuk mengoperkan bola ataupun melakukan tendangan ke gawang.

Untuk itu, penting bagi pemain memiliki kondisi fisik fungsional yang berupa kecepatan dan kelincuhan dalam keterampilan menggiring bola agar pemain tersebut memiliki teknik yang baik dan meungkinkan pemain memiliki tingkat percaya diri yang tinggi pada saat bermain. Jika pemain sudah memiliki keahlian yang sempurna, maka taktik dalam permainan bisa diterapkan oleh setiap pelatih dan akan memberikan sumbangan yang besar terhadap pertandingan. Untuk mencapai keterampilan dan kondisi fisik yang baik, di perlukan latihan yang rutin agar menunjang pada prestasi yang diharapkan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian kuantitatif (Suherman, 2013, hlm. 92). Berdasarkan anggapan dasar diatas, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kecepatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
- b. Kelincuhan memiliki hubungan signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

- c. Kecepatan memiliki hubungan signifikan terhadap kelincahan dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
- d. Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
- e. Hipotesis statistik:
- 1)  $H_0 : r_{x_1y} = 0$   
Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.  
 $H_1 : r_{x_1y} \neq 0$   
Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
  - 2)  $H_0 : r_{x_2y} = 0$   
Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.  
 $H_1 : r_{x_2y} \neq 0$   
Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
  - 3)  $H_0 : r_{x_1x_2} = 0$   
Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kelincahan dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.  
 $H_1 : r_{x_1x_2} \neq 0$   
Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kelincahan dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

4)  $H_0 : r_{x_1x_2y} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

$H_1 : r_{x_1x_2y} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada siswa program ekstrakurikuler di SDN Trijaya Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

