

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Permainan Sepak Bola**

Menurut Iskandar (2017) permainan sepak bola adalah “permainan beregu yang menggunakan bola sepak, sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini yaitu untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan” (hlm. 182). Sedangkan menurut Zakariya dan Haryanto (2015) “sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang” (hlm. 31). Berdasarkan pengertian sepak bola diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan bertujuan untuk berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, serta berusaha mematahkan atau menghentikan serangan lawan agar tidak bisa memasukan bola.

Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberikan waktu untuk istirahat, setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke gawang lawan.

##### **2.1.2 Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola**

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal. Menurut Primasoni (2017) “teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*ball control*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), lemparan kedalam (*throw in*)” (hlm. 13).

Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah seperti yang dipaparkan sebagai berikut :

1) Mengoper bola (*passing*)

Mengoper bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki. Mengoper bola bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan sasaran teman satu tim.

Mengoper bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu mengoper bola pendek (*short passing*) dan mengoper bola panjang atas (*long passing*). Mengoper bola pendek bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim, operan ke daerah yang kosong, operan terobosan, serta mencetak gol. Sedangkan mengoper bola panjang atas biasanya dilakukan saat akan mengoperkan bola dengan jarak yang jauh atau bila terjadi pelanggaran dilapangan tengah, tendangan ke gawang, tendangan penjur, serta umpan lambung dari sisi lapangan.

2) Mengontrol bola (*ball control*)

Mengontrol bola adalah keterampilan pemain saat akan menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Seorang pemain akan kesulitan mengikuti permainan apabila tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan bola. Kemampuan dalam mengontrol bola tidak dipengaruhi oleh tinggi, kuat, atau kecepatan pemain, namun ketepatan kecermatan, serta ketenangan saat menerima bola adalah faktor yang akan menentukan keberhasilan menguasai bola.

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. bertujuan untuk membawa atau menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain. Menggiring bola adalah usaha untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan tembakan ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan kura-kura kaki penuh atau punggung kaki.

#### 4) Menendang bola (*shooting*)

Menendang bola merupakan gerakan menendang bola dengan sekeras mungkin dengan tujuan gawang lawan. Menendang bola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan menendang bola sekeras-kerasnya. Menendang bola dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar.

#### 5) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper dan mengarahkan bola kepada teman, menghalau bola dari daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

#### 6) Lemparan kedalam (*throw in*)

Lemparan kedalam dilakukan untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping lapangan. Bahkan saat ini tidak jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan ketepatan dalam melakukan lemparan kedalam, langsung mengarahkan lemparan menuju pemain penyerang yang ada didepan gawang lawan.

### **2.1.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**

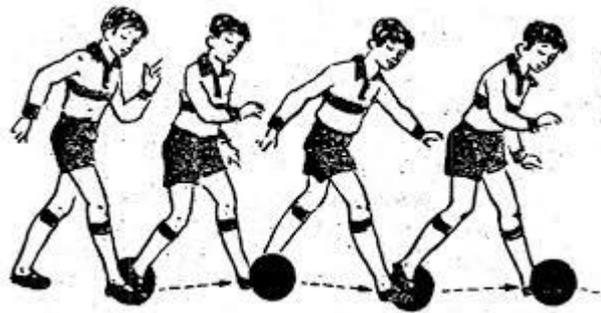
#### **2.1.3.1 Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Kemampuan menggiring bola adalah sebuah skill menggiring bola atau membawa bola menggunakan kaki dengan keadaan lari dan posisi bola menyusur tanah atau lapangan. Kemampuan menggiring bola dapat diartikan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam menggiring bola.

Hadi dan Zulfikar (2016) berpendapat bahwa Menggiring bola merupakan teknik menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (hlm. 14). Sedangkan menurut Ridwan dan Hasyim (2020) Menggiring bola atau membawa bola dapat diartikan sebagai

mengolah bola dengan menggunakan kaki sambil berlari dengan bola tetap dalam penguasaan (hlm. 47).

Jadi dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik sentuhan kaki dengan bola yang bertujuan untuk melewati lawan dan untuk mendapatkan posisi yang tepat untuk melakukan teknik gerakan selanjutnya.



Gambar 2.1 Teknik Menggiring Bola

Sumber : ([www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menggiring-bola-dalam-sepak-bola.html](http://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menggiring-bola-dalam-sepak-bola.html))

### 2.1.3.2 Kegunaan Teknik Menggiring Bola

Menurut Setyaningrum (2016, hlm. 98) kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk melewati lawan dan untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Kemudian menurut Risqiani dan Novianti (2019, hlm. 85) kegunaan teknik menggiring bola yaitu :

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan

Berdasarkan kegunaan teknik menggiring bola diatas dapat disimpulkan bahwa kegunaan teknik menggiring bola yaitu :

- 1) Untuk melewati lawan. Kegunaan menggiring bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seseorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola.
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.
- 4) Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka. Tujuannya yaitu untuk membuka daerah pertahanan lawan dengan cara menggiring bola agar lawan yang menjaga daerahnya terpancing untuk merebut bola sehingga tercipta daerah kosong atau terbuka yang memudahkan teman membantu melakukan serangan.

### **2.1.3.3 Macam-Macam Cara Menggiring Bola**

Menurut Primasoni (2017) “dalam menggiring bola biasanya menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan kura-kura kaki penuh/ punggung kaki” (hlm. 14).

#### **1) Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam**

Cara menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki dalam 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, tetapi setiap langkah teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kearah depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk dan pada kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi lapangan, dan melihat posisi lawan dan posisi teman



Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam  
Sumber : Primasoni (2017)

2) Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Cara menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

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



Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar  
Sumber : Primasoni (2017)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar ini paling sering digunakan dalam permainan sepak bola karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas. Pemain dengan mudah dapat bergerak kedepan atau membelok, berputar mengubah arah, hal ini sesuai dengan bola atau menguasai bola dengan baik. Pemain dengan cepat mudah memberikan bola keteman.

### 3) Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Penuh

Cara menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki penuh atau punggung kaki adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki dalam menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- c) Pada saat menggiring bola kedua lutut harus selalu sedikit ditekuk, dan pada kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi lapangan, dan melihat posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.4 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Penuh  
Sumber : Primasoni (2017)

Primasoni (2017) berpendapat kelebihan dan kelemahan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan kura-kura kaki penuh/ punggung kaki adalah sebagai berikut :

Kelebihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan

atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya. Kemudian Kelebihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam yaitu dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya. Kelebihan menggiring menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan (hlm. 14).

#### **2.1.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Menggiring Bola**

Menurut Sari (2018) “untuk menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik banyak faktor yang berpengaruh diantaranya : kecepatan, kelincahan, sarana dan prasarana, kekuatan otot tungkai, kondisi fisik, koordinasi mata-kaki” (hlm 108).

Dalam permainan sepak bola, pemain yang memiliki kecepatan yang baik diduga akan mampu melakukan menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. Kelincahan diperlukan, agar pada saat melakukan menggiring bola pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangan agar bola sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk gol akan lebih baik.

Faktor sarana dan prasarana juga menentukan keberhasilan pembinaan dan peningkatan prestasi. Sarana dan prasarana yang memadai, baik secara kualitas maupun secara kuantitas selain dapat meningkatkan motivasi pemain dan pelatih, juga akan mempercepat proses peningkatan prestasi. Sesuai dengan kemajuan teknik di zaman modern ini, perlu peningkatan kualitas sarana dan alat-alat olahraga yang di ikutinya.

Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan atau menerima beban dalam melakukan suatu aktivitas atau kerja. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah

kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam jangka waktu tertentu.

Dalam permainan sepak bola koordinasi mata - kaki menjadi hal yang mutlak dalam bermain sepak bola terutama dalam melakukan keterampilan menggiring bola karena mata dapat melihat situasi lapangan dan kaki sebagai penggerak dalam gerakan menggiring bola. Menurut Reksa dan Maidarman (2020) “koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain dalam menggabungkan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak secara harmonis, dalam mengatur dan mengendalikan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan secara bersama antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif, tepat dan terarah “ (hlm. 209).

Menggiring bola merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, memperlambat tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa teknik menggiring bola yang baik salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola. Untuk dapat menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik banyak faktor yang berpengaruh diantaranya koordinasi mata-kaki dan kelincahan.

Pada dasarnya koordinasi mata-kaki dan kelincahan merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan menggiring bola untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki koordinasi mata-kaki dan kelincahan maka ia akan kesulitan melakukan gerakan menggiring bola dengan baik sehingga bola akan mudah direbut oleh lawan. Pada akhirnya gol-gol yang kita harapkan sebagai simbol kemenangan tidak akan tercipta

### **2.1.3.5 Anatomi Gerak Menggiring Bola**

Gerakan menggiring bola secara umum sama dengan gerakan berlari. Titik berat badan dalam menggiring bola berada pada kaki yang menjadi tumpuan pada saat kaki yang satunya digunakan untuk menggiring bola, dan dalam menggiring bola kesetimbangannya adalah netral karena dalam menggiring bola adakalanya

pengaruh kontak fisik dengan lawan sehingga pemain harus mempertahankan kesetimbangannya atau dengan kesetimbangan yang baru.

Hukum kesetimbangan dalam menggiring bola yaitu hukum kesetimbangan V yaitu stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal dari tinggi dan berat badan terhadap bidang tumpu, karena menggiring bola sama halnya dengan gerakan berlari jadi harus menjauhkan pusat berat badan dari bidang tumpu yang bertujuan untuk merusak keseimbangan sehingga mudah untuk berlari. Prinsip kesetimbangan yang digunakan yaitu tumpuan kaki, sikap siap atau kuda-kuda, dari sikap diam ke bergerak, mempertahankan kesetimbangan dalam keadaan bergerak. Hukum newton yang digunakan adalah hukum newton II yaitu percepatan dari suatu benda akan sebanding dengan jumlah gaya (resultan gaya) yang bekerja pada benda tersebut dan berbanding terbalik dengan masanya.

Bagian-bagian utama pada tubuh yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah dari pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah dan telapak kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut, dan pergelangan telapak kaki.

Gerak pada sendi panggul saat menggiring bola diantaranya adalah gerak *fleksi/ekstensi*, *abduksi/adduksi* dan rotasi lateral/rotasi medial. Pada gerak fleksi/ekstensi yaitu pada saat melangkah kaki ke depan dan ke belakang untuk berlari menendang bola. Otot penggerak utama gerak *fleksi (antefleksi)* adalah otot *musculus iliopsoas (iliacus dan psoas major)*, *musculus tensor fasciae latae*, *musculus rectur femuris*. Otot penggerak utama gerak ekstensi (*retrofleksi*) adalah *musculus gluteus maximus*, *musculus hamstings (yang terdiri dari musculus biceps femoris, musculus semitendonsus, dan musculus membranousus)*.

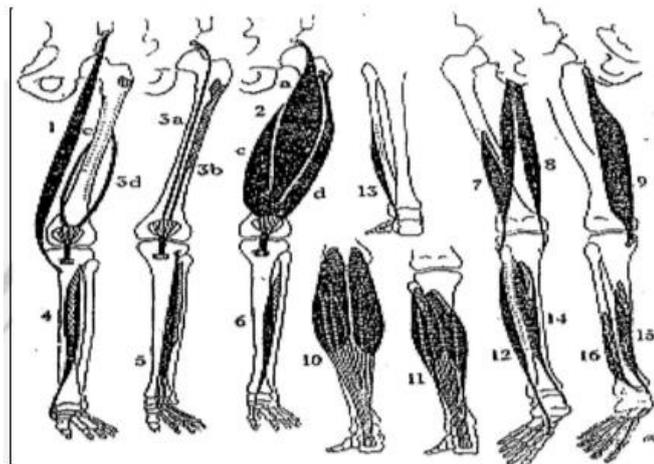
Pada gerak *abduksi/adduksi* yaitu gerak tungkai ke samping kanan atau ke samping kiri saat memainkan bola. Otot penggerak utama gerak abduksi adalah *musculus gluteus medius, musculus gluteus minimus*. Dan otot penggerak utama gerak adduksi adalah *musculus gracilis, musculus pectineus, musculus adductor magnus, musculus adductor longus, musculus adductor brevis*.

Pada gerak rotasi lateral/rotasi medial yaitu saat memutar tungkai diputar kedalam atau keluar untuk menendang bola agar perkenaan bola tepat pada kura-

kura kaki bagian dalam atau kura-kura kaki bagian luar. Otot penggerak pada rotasi lateral (*exorotasi*) adalah *musculus gluteus maximus*, *musculus piriformis*, *musculus sartorius*. Dan otot penggerak pada gerak rotasi medial (*endorotasi*) adalah *musculus gluteus medius*, *musculus gluteus minimus*, *musculus tensor*.

Gerak pada sendi lutut pada saat menggiring bola terdiri dari gerak *fleksi* dan *ekstensi*, yaitu untuk menggerakkan tungkai bawah ke depan atau ke belakang. Pada gerak *fleksi* otot penggerak utamanya adalah *musculus biceps femoris*, *musculus semitendinosus*, *musculus semimembranosus*. Dan pada gerak *ekstensi* otot penggerak utamanya adalah *musculus rectus femoris*, *musculus vastus lateralis*, *musculus vastus medialis*, *musculus intermedialis*.

Gerak pada sendi pergelangan kaki saat menggiring bola hanya terbatas pada gerak *fleksi plantar* dan *fleksi dorsal*. Penggerak utama pada gerak *fleksi plantar* adalah *musculus gastrocnemius* dan *musculus soleus*. Sedangkan penggerak utama pada gerak *fleksi dorsal* adalah *musculus tibialis anterior*, *musculus extensor digitorum longus*, dan *musculus extensor peroneus tertius*.



Gambar 2.5 Struktur Otot Tungkai  
Sumber: Umar dan utama (2018)

Keterangan :

- |                                 |                                      |                               |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. <i>Sartorius</i>             | 5. <i>Ekstensor digitorum longus</i> | 11. <i>Soleus</i>             |
| 2. <i>Quadriceps femoris</i>    |                                      | 12. <i>Peroneus longus</i>    |
| 3. a. <i>Rectus femoris</i>     | 6. <i>Ekstensor hallucis longus</i>  | 13. <i>Peroneus brevis</i>    |
| b. <i>Vastus inter medialis</i> |                                      | 14. <i>Tibialis posterior</i> |

- |                             |                           |                             |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <i>c. Vastus medialis</i>   | 7. <i>Biceps femoris</i>  | 15. <i>Flexor digitorum</i> |
| <i>d. Vastus lateralis</i>  | 8. <i>Semitendinosus</i>  | <i>longus</i>               |
| 4. <i>tibialis anterior</i> | 9. <i>Semimembranosus</i> | 16. <i>Flexor hallucis</i>  |
|                             | 10. <i>Gastrocnemius</i>  | <i>longus</i>               |

#### 2.1.4 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Harsono (2018) berpendapat bahwa :

kalau kondisi fisik baik maka: akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik jadi orang tidak akan cepat merasa lelah. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila respon tersebut sewaktu-waktu diperlukan. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik. Akan kurang mengalami rasa sakit otot, sendi, tendon. Kurang peka terhadap cedera-cedera atau pemulihan lebih cepat dari cedera. Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi. Rasa percaya diri yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap. (hlm. 4).

Kalau faktor-faktor tersebut kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi tertentu, maka hal ini besar kemungkinannya bahwa perencanaan latihannya kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dan situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Komponen kondisi fisik menurut Harsono (2018) yaitu “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, koordinasi” (hlm. 5). Sesuai dengan permasalahan penelitian ini, penulis hanya akan memaparkan dua komponen kondisi fisik, yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan.

### 2.1.5 Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Mubarok (2018) mengemukakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerakan khusus” (hlm. 38). Sedangkan menurut Broer dan Zernicke (dalam Harsono 2018) mengemukakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan” (hlm. 161). Jadi dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk menggabungkan atau mengkombinasikan berbagai macam gerakan kedalam satu pola gerakan secara teratur.

Badriah (2013) berpendapat bahwa “dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi” (hlm. 40). Kemudian Harsono (2018) berpendapat bahwa “Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang masih baru atau asing baginya” (hlm. 160).

Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih lagi pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus. Seperti dalam cabang olahraga sepak bola, bola voli, dan bulutangkis sering mengharuskan para pelakunya bergerak cepat dengan melakukan berbagai pola gerakan yang kompleks dan halus tetap mempertahankan keakuratannya.

Dalam gerakan menggiring bola, koordinasi antara mata-kaki sangat penting dan mempunyai peranan besar dikarenakan mata sebagai organ yang menangkap stimulus dari luar seperti bola dan lawan yang akan dilewati, dan tungkai sebagai alat yang digunakan untuk menggiring bola. Menurut Reksa dan

Maidarman (2020) “koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain dalam menggabungkan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak secara harmonis, dalam mengatur dan mengendalikan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan secara bersama antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif, tepat dan terarah “ (hlm. 209). Kemudian Huda (2011) berpendapat bahwa “Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan kaki melalui penglihatan dalam koordinasi yang mantap untuk menggiring bola dalam permainan sepak bola” (hlm. 75).

Berdasarkan pengertian koordinasi mata-kaki diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam hal ini melihat situasi permainan yang dihadapi, dan kaki sebagai fungsi melakukan suatu gerakan yang dikehendaki oleh otak, setelah merespon situasi yang dilihat oleh mata. Integrasi yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkaikan menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk mendukung kemampuan menggiring bola. Secara umum unsur koordinasi mata - kaki sangat diperlukan dalam penguasaan hampir disemua cabang olahraga, seperti dribbling dan shooting dalam sepak bola, hitting dan pitching dalam softball, dan lain-lain.

#### **2.1.5.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Tingkat koordinasi atau baik buruknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang baru. Maka untuk memiliki kemampuan mengatur koordinasi yang baik tidak pernah lepas dari latihan yang berulang untuk mendukung faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tersebut.

Harsono (2018) menyatakan bahwa “kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan ritme, memberikan kesinambungan dan keterpaduan di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya

mempunyai hubungan yang erat apabila salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka hal ini berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi” (hlm. 162).

#### **2.1.5.2 Peranan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola**

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peran penting terutama untuk cabang olahraga permainan termasuk permainan sepak bola. Hampir seluruh gerakan dalam permainan sepak bola membutuhkan koordinasi mata-kaki.

Menggiring bola merupakan teknik sepak bola yang membutuhkan koordinasi yang baik. Koordinasi mata-kaki berperan dalam memainkan bola dengan baik dan lancar dengan melihat situasi permainan. Koordinasi yang dibutuhkan dalam keterampilan diantaranya koordinasi mata - kaki dan koordinasi mata dan tangan. Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam gerakan seperti dalam teknik menendang bola dan menggiring bola.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa ketepatan *dribbling* dan *passing* dalam sepak bola merupakan suatu keterampilan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Kemampuan seorang pemain menggiring bola dan mengoper bola atau menembakan bola ke gawang lawan membutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik, maka gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar serta mampu menyelesaikan bola tepat pada sasaran yang diinginkan. Namun sebaliknya, koordinasi mata-kaki yang buruk maka gerakan menggiring bola tidak akan lancar, bola akan dengan mudah direbut lawan dan penyelesaian kurang akurat.

Pada dasarnya koordinasi berguna untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang serasi dan utuh, lebih efektif dan efisien tenaga yang dikeluarkan, dapat terhindar dari cedera, mempercepat berlatih menguasai teknik, meningkatkan mental yang lebih baik. Tingkat koordinasi yang baik akan mendukung gerakannya menjadi lebih efektif dan efisien. Namun

sebaliknya jika tingkat koordinasi rendah, gerakan yang ditampilkan tidak efektif, bahkan dapat menimbulkan cedera.

Dalam permainan sepak bola koordinasi mata-kaki mutlak diperlukan karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan. Koordinasi mata-kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang baik dalam menendang, mengontrol bola, dan menggiring bola. Menggiring bola merupakan gerakan yang cukup kompleks, karena menggiring bola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, gerakan mengontrol dan menyentuh bola, serta melihat situasi lapangan.

Agar bola yang digiring tidak terlepas dari penguasaan pemain dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola, gerakan berlari serta harus memperhatikan situasi lapangan. Dalam hal inilah seorang pemain sepak bola harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik maka akan dapat melakukan keterampilan menggiring bola dengan baik.

## **2.1.6 Kelincahan**

### **2.1.6.1 Pengertian Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang harus ditingkatkan pada siswa atau atlet. Selain itu kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap atlet, baik dalam cabang olahraga permainan ataupun cabang olahraga perorangan.

Menurut Iskandar dan Pradana (2017) “kelincahan adalah gerakan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat” (hlm. 185). Sedangkan menurut Badriah (2013) “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” (hlm. 38).

Menyimak isi kutipan mengenai pengertian kelincahan yang dikemukakan di atas, kiranya cukup jelas bahwa kelincahan sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari apalagi dalam kegiatan olahraga. Kelincahan atlet perlu ditingkatkan dengan latihan yang sistematis dan benar

agar dapat melakukan gerakan secara lebih cepat tanpa mengeluarkan energy yang berlebihan dan tanpa kehilangan akan posisi tubuhnya.

Untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuh pada saat bergerak maka orang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi tentunya dia telah memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap pencapaian kelincahan tersebut.

#### **2.1.6.2 Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Badriah (2013) antara lain “kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, dan keseimbangan, dan faktor lain yang mempengaruhinya adalah tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan” (hlm. 38).

Faktor kekuatan mendukung dalam kelincahan karena kekuatan merupakan komponen penggerak utama dalam tubuh seperti untuk mengangkat tungkai dalam berlari. Kecepatan diperlukan diperlukan dalam menempuh jarak atau untuk melakukan pengulangan gerakan yang sejenis, kalau kecepatannya kurang maka pada saat mengubah arahnya akan lambat. Reaksi diperlukan pada saat kita bergerak yaitu pada saat melakukan gerakan pertama setelah menerima rangsang. Keseimbangan diperlukan untuk menjaga agar tubuh kita tidak jatuh terutama pada saat merubah arah pada saat bergerak dan cepat.

Dalam hal ini seseorang dituntut untuk dapat mengubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Oleh karena itu kelincahan bergantung pada keadaan tubuh yang bagus yang digunakan pada saat beradu sprint yang bertujuan untuk menerobos pertahanan lawan.

#### **2.1.6.3 Peranan Kelincahan terhadap Menggiring Bola**

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mempermudah

penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kelincahan memiliki beberapa karakteristik yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Jadi kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan kemampuan menggiring bola.

Kelincahan sering dapat diamati dalam situasi permainan sepak bola, seperti pada saat seorang pemain tergelincir atau terjatuh dalam lapangan namun masih mampu untuk menguasai bola dan mengoper bola tersebut dengan cepat pada temannya, sebaliknya dengan seorang pemain yang kurang dalam kelincahannya ketika mengalami situasi yang sama tidak mampu menguasai bola justru kemungkinan akan mengalami cedera.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

Hadi & Zulfikar (2016) yang berjudul kontribusi kelincahan dan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada klub himadirga penjaskesrek FKIP Unsyiah. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, hal tersebut ditunjukkan melalui koefisien korelasi sebesar 0.98 pada pemain Klub Himadirga Penjaskesrek FKIP Unsyiah, terdapat korelasi yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan menggiring bola, yang ditunjukkan melalui koefisien korelasi sebesar 0.98 pada pemain Klub Himadirga Penjaskesrek FKIP Unsyiah, dan terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan menggiring bola, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0.99.

Ridwan dan Hasyim (2020) yang berjudul kontribusi keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 kepulauan selayar. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil Keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam

permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 26,4%, Kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%, dan Keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anggota tim sepak bola Prabu Sukajaya Cineam.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Menurut Sugiyono (2018) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti” (hlm. 93). Sedangkan untuk memecahkan masalah, anggapan dasar sangat diperlukan dalam penelitian karena anggapan dasar merupakan titik tolak dalam sebuah kegiatan penelitian yang hendak dilakukan peneliti. Menurut Hidayat dan Yoesoef (2018) berpendapat “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm. 35).

Sepak bola merupakan olahraga yang populer yang dimainkan oleh masing-masing regu atau tim dengan jumlah pemain sebelas orang tiap masing-masing tim. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap anggota pemain yaitu mengumpan (*passing*), mengontrol bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*). Selain melatih pemain-pemain dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik.

Menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa “beberapa komponen atau unsur fisik yang diperlukan oleh atlet adalah daya tahan aerobik dan anaerobic, kekuatan, kelentukan otot dan sendi, tahan otot, power otot, kelincahan, kecepatan, stamina, koordinasi” (hlm. 186).

Dalam menggiring bola dibutuhkan koordinasi mata-kaki dan kelincahan, Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, dan efisien. Koordinasi mata-kaki memegang fungsi utama dalam hal ini mata untuk melihat situasi permainan yang dihadapiyang akan mengirim informasi visualisasi kepada otak, dan kaki sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan yang dikehendaki sesuai dengan perintah otak untuk menghadapi situasi yang sedang terjadi sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh mata.

Sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kelincahan adalah bagian dari faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kelincahan, diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola. Manfaat kelincahan pada saat menggiring bola yaitu mendukung pemain yang sedang menggiring bola untuk melakukan gerakan mengecoh dengan cepat sehingga lawan yang menghadang tertinggal ataupun dapat langsung tertipu dan terlewati, dan juga untuk melepaskan diri dari kawalan lawan pada saat bertanding.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas dapat digambarkan bahwa pemain sepak bola untuk melakukan keterampilan menggiring bola yang baik, maka kontribusi mata-kaki dan kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Pertiwi (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris” (hlm. 761). Sedangkan sugiyono (2018) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 99).

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Terdapat kontribusi yang berarti koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anggota tim sepak bola Prabu Sukajaya Cineam.
- 2) Terdapat kontribusi yang berarti kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anggota tim sepak bola Prabu Sukajaya Cineam.
- 3) Terdapat kontribusi yang berarti koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anggota tim sepak bola Prabu Sukajaya Cineam.