

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Sindhu dkk (2010:67) mengemukakan bahwa,

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri).

Sedangkan menurut Sunjata dan Teguh (2010:04) mengemukakan “Sepak bola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik-teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya”.

Menurut Sodikin dan Achmad (2010:02) bahwa “Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini”.

Menurut Supardi dan Suroyo (2010:10) “Sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat 2 regu yang

bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang”.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Kebanyakan sepak bola dimainkan oleh pria. Meski demikian, saat ini sudah bermunculan pemain sepak bola wanita. Permainan ini dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Sepak bola memiliki lapangan khusus. Selain itu, sepak bola juga memiliki teknik dasar permainan.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

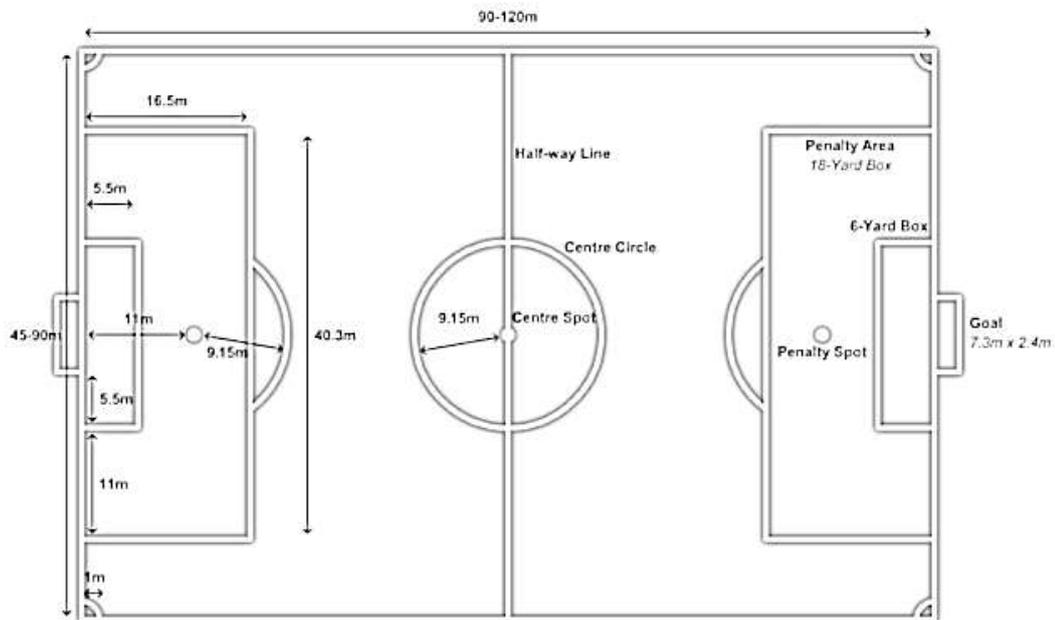
Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

b. Peraturan Permainan

1) Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola

Sumber : <https://rofiqsr.blogspot.co.id/2012/08/ukuran-lapangan-sepak-bola-danukuran.html?m=1>

2) Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 3).



Gambar 2.2 Bola Sepak Bola

Sumber : <http://routeterritory.wordpress.com/2010/08/21/bola-standar-intrenasional/>

c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menurut Soedjono dkk (2005:17) teknik dasar dalam sepak bola meliputi:

(1) Menendang (*kicking*), (2) Menghentikan (*stopping*), (3) Menggiring (*dribbling*), (4) Menyundul (*heading*), (5) Merampas (*tackling*), (6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) Menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2004:25) teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2006:21-49) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat,

melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

2. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Koger (2005:51) mengemukakan

Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Mukholid (2007:8) Mengemukakan bahwa “Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola”.

Sedangkan Sarjono dan Sumarjo (2010:103) berpendapat bahwa,

Menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring bola dapat dengan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Menggiring sebaiknya menggunakan kaki sebelah kanan dan kiri secara bergantian”.

Menurut Margono dan Budi Ariyanto (2010:21) “menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola”. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan.

Dan menurut Najib dan Mufid (2010:14)

Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang.

Setelah melihat dari teori-teori yang telah dikemukakan oleh para ahli disini penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Adapun macam-macam *dribbling* (menggiring bola) terdiri dari beberapa macam yaitu : (a). Teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam, (b). Teknik

dribbling dengan sisi kaki bagian luar, (c). *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, sebab menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan seperti : (a). Untuk melewati lawan, (b). Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (c). Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman, (d). Untuk bisa menggiring bola dengan harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan bola.

a. Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam, yaitu teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam, teknik *dribbling* sisi kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

1) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang untuk pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan tehnik *dribbling* dengan kaki bagian dalam ini bisa dilakukan dengan cara menyentuh bola dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira kira tidak lebih dari

satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan tepaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang ulang kali untuk dapat menambah *Felling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.



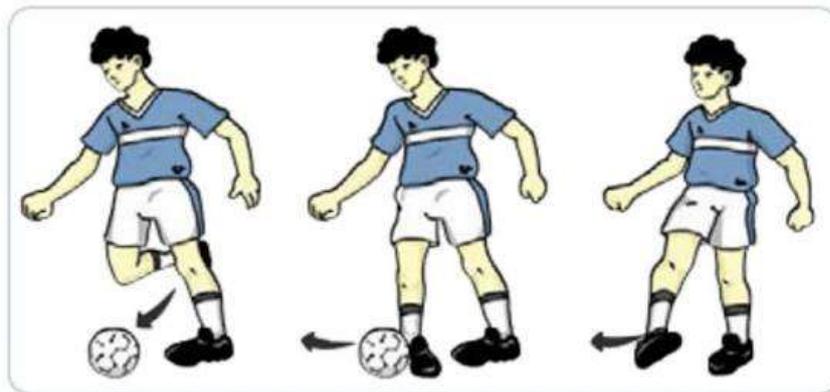
Gambar 2.3 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber : www.bondowoso-jawa.blogspot.com

2) Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak di gunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat

dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.4 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber : www.encrypted-tbn3.gstatic.com

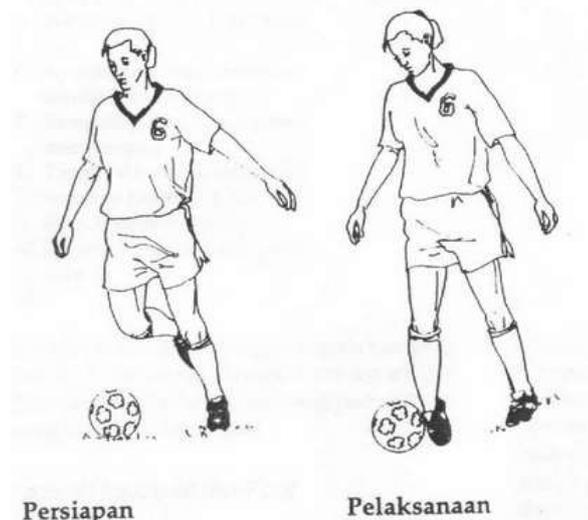
3) Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Menurut Moeloek (dalam buku Hartono 2010) kelincihan adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincihan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik *dribbling* tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar, dalam artian latihan yang

dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan agilitas. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.



Gambar 2.5 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
Sumber : www.rotihias43.files.wordpress.com

Menurut Koger (2005:55) adapun hal-hal yang harus diperhatikan oleh pemain ketika menggiring bola diantaranya :

- (a) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- (b) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.
- (c) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka.
- (d) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misalnya, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola daripihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Adapun tujuan menggiring bola adalah : (a). Membawa bola ke arah gawang, (b). Melewati lawan, (c). Memperlambat atau mengatur irama permainan.

Menurut Sri Wahyuni dkk (2010:116) “Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah”. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama kepada para pemain.

Teknik menggiring bola dibagi menjadi 3 macam, yaitu : (a). Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (b). Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar, (c). Teknik menggiring dengan punggung kaki.

Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepak bola dimanapun. Para pemain lebih mudah menguasai bola dan juga untuk mengecoh lawan-lawannya hingga menuju ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola (*dribbling*) bagian perkenaannya yaitu bagian tempat berada disamping. Manfaatnya yaitu bisa memberikan kekuatan dan kontrol pada saat menggiring bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki saja. Rasa sakit akan bertambah apabila

ada seseorang yang melakukan *tackling* keras kepadanya saat menendang bola. Tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kaki bagian dalam adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Pentingnya menggiring bola untuk dibawa menuju kearah pertahanan lawan untuk kemudian diumpun ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung kegawang. Menggiring bola dilakukan oleh seorang pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang direbut tersebut.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun bervariasi. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya. Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki kiri (pemain kidal). Pemain kidal akan menggunakan kaki bagian dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

Ketika pemain telah menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kaki bagian dalam secara efektif, sumbangan mereka pada saat di

pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Namun perlu diingat penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang. Menggiring bola dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat mendekati gawang lawan dengan langkah-langkah menggiring bola. Menurut Mukholid (2007:8) sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola.
- b) Bola didorong kedepan secara perlahan.
- c) Saat menggiring bola, kaki melangkah pendek.
- d) Jarak bola dengan kaki harus dekat agar bola tetap dalam penguasaan.
- e) Kedua lutut harus ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat menyentuh bola, kemudian melihat situasi lapangan (posisi kawan maupun lawan).
- g) Kedua lengan disamping badan untuk keseimbangan dan badan berada diantara bola dan lawan.

Teknik Menggiring bola sangat di butuhkan dalam pertandingan sepak bola, terutama pada saat pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, Agar supaya teknik menggiring bola dapat terlaksana dengan baik dan benar maka dibutuhkan unsur-unsur biomotorik yang menunjang pelaksanaan teknik menggiring bola tersebut, yaitu : Kelincahan, Kecepatan dan fleksibilitas panggul.

3. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis. Dengan perencanaan

yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh si atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2010:153) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka:

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
- 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- 5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan status yang dibutuhkan tersebut.

b. Komponen Kondisi Fisik

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan teknik dalam permainan sepak bola, atlet harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan.

Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. (Harsono 2015:39). Empat persiapan latihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dan diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor (Sukadiyanto, 2010: 82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasi yang baik akan dapat melakukan latihan sepak bola dengan baik.

a. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:35) “Kekuatan adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekeompok otot”. Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:35) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)”.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:35) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara

terus menerus dalam suasana aerobik”. Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori cardiovasculatoir endurance*), dan *recovery internal* (masa istirahat diantara latihan).

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik. Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban.

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian”.

d. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:39) adalah “Kemampuan memepertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:39) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis”.

e. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (Badriah,

Dewi Laelatul 2011:37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

f. *Kelincahan (Agility)*

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. (Badriah, Dewi Laelatul 2011:38). Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

g. *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah, Dewi Laelatul 2011:36) *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

h. *Stamina*

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

i. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. (Badriah, Dewi Laelatul 2011:40).

4. Kelincahan (*Agilitas*)

Menurut Hendri Irawadi (2011:108). “Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakannya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. Sehingga dengan demikian kelincahan biasanya diukur dengan bentuk-bentuk tes yang menuntun perpindahan dan perubahan gerak dalam waktu yang singkat.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2012:38) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”. Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:525) “Lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap”. Sedangkan menurut Harsono (2010:14) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Menurut Sajoto dalam Budi (2013:18) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi di arena tertentu, seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan berkoordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi”.

Kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepak bola adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna diumpun ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan bila pemain yang memiliki kelincahan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Dalam situasi pertandingan dilapangan, pemain tidak hanya berlari lurus menggiring bola akan tetapi senantiasa harus berbalik, berbelok atau berlari untuk menghindari sergapan-sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain yang menggiring bola harus menggunakan kelincahannya untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut. Seperti disinggung pada bagian terdahulu, bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh, sebagai mana dikemukakan oleh Hendri Irawadi (2011:111).

- a. Sistem saraf pusat
- b. Kekuatan otot
- c. Bentuk, jenis serabut otot dan struktur sendi
- d. Keluasan gerak sendi
- e. Koordinasi intermuskular
- f. Koordinasi intramuskular
- g. Kelelahan
- h. Jenis kelamin
- i. Suhu otot

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Irawadi, Hendri, (2011:111) adalah,

- a. *Agility* umum (*General Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk mampu menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya.
- b. *Agility* khusus (*Special Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus (sepak bola, senam, dsb.) berbeda tuntutan *Special Agility*.

Berdasarkan pengertian di atas, maka kelincahan mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola, khususnya teknik menggiring bola. Dengan demikian, untuk mencapai prestasi yang optimal. Maka pemain perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Latihan kelincahan merupakan latihan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki ataupun pinggulnya. Tulang punggung pun ikut serta melakukan gerakan memutar dengan cepat. Kelincahan mengendalikan bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaga.

5. Kecepatan

Menurut Irianto, Djoko Pekik (2002:73) “Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat”. 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 olahraga permainan.

Kecepatan menurut Harsono (2010:36) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”. Sejalan dengan Harsono, Badriah (2011: 26) mengemukakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat”.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditegaskan oleh Harsono (2010:216) bahwa “Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan melempar bola ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak lempar”.

Hal senada dikemukakan oleh Bompas dan Haff dalam Hendri Irawadi (2011:62) bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh”. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak dan jarak perpindahan. Untuk cabang yang tidak didominasi oleh kecepatan, latihan kecepatan tetap dimasukkan karena akan berpengaruh baik terhadap peningkatan dan memaksimalkan hasil latihan yang

berintensitas tinggi. Dengan demikian jelaslah bahwa kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam aktifitas olahraga, oleh sebab itu kecepatan perlu dikembangkan.

Menurut Hendri Irawadi (2011:62) secara garis besarnya kecepatan dibagi beberapa jenis yaitu :

a. Kecepatan Reaksi

Secara umum kecepatan reaksi diartikan sebagai kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus dengan cepat. Jonath dan Krempel dalam Hendri Irawadi (2011 : 62) mengatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan yang diterima oleh indra pendengaran dan oleh indra penglihatan.

b. Kecepatan Aksi

Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan gerak tubuh secara berpindah dalam waktu sesingkat-singkatnya. Letzelter dalam Hendri Irawadi (2011:62) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melalui dukungan sistem persarafan dan alat gerak otot untuk melakukan gerakangerakan dalam satuan waktu minimal.

c. Percepatan

Percepatan yang sering disebut dengan akselerasi merupakan terjemahan dari kata "*acceleration*". Percepatan diartikan sebagai kemampuan percepatan yang ditandai dengan peningkatan kecepatan yang sudah dibangun sebelumnya.

Diantara tipe kecepatan tersebut diatas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan percepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak

bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepak bola kedua tipe kecepatan diatas 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.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Deni Rusdian Saputra mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2008. Penelitian yang dilakukan oleh Deni Rusdian Saputra bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola pada UKM Sepak bola Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitiannya Deni Rusdian Saputra menyimpulkan bahwa,

1. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dengan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola pada UKM Sepak bola Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Kontribusinya sebesar 50,41%.

2. Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul dengan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola pada UKM Sepak bola Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Kontribusinya sebesar 23,04%.
3. Terdapat kontribusi yang berarti power otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama dengan prestasi *long passing* pada UKM Sepak bola Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Kontribusinya sebesar 73,45%

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Deni Rusdian Saputra. Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Deni Rusdian Saputra. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Deni Rusdian Saputra, yaitu penelitian deskriptif. Variabel bebas dalam penelitian yang penulis lakukan adalah kelincahan dan kecepatan dan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian Deni Rusdian Saputra adalah *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deni Rusdian Saputra, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan. Berdasarkan uraian di atas penulis mengajukan anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. 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.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

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

Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal terutama sepak bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

D. Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2015:224) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumuan masalah penelitian”. Berdasarkan anggapan di atas, maka hipotesis penulis adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.