

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan ini dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota bandanya, dengan kaki maupun tangan.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat, panjang 90 m sampai 120 m dengan lebar 45 m sampai 90 m. Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Didalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis.

Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawanya sebanyak

mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan ini dimainkan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak ke dua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya (Soekatamsi, 1997: 13)

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti, dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo, 2005: 25).

Permainan sepakbola adalah sebuah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang yang dituntut untuk mampu bekerjasama menggunakan taktik dan strategi yang baik, sehingga tercipta peluang untuk dapat memasukkan bola ke gawang lawan. Kerjasama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki peran penting dalam memperoleh kemenangan. Setiap tim memiliki strategi masing-masing untuk

memenangkan pertandingan sepak bola. Strategi permainan biasanya ditentukan oleh pelatih masing-masing tim sebelum permainan dimulai. Pelatih akan menentukan strategi apa yang sesuai untuk dimainkan menghadapi calon lawannya, dengan menganalisa kelebihan dan kelemahan tim lawan. Strategi tersebut diantaranya adalah formasi tim, pemain yang diturunkan dalam pertandingan, taktik yang akan dipakai dalam permainan, serta siapa saja pemain yang akan bertindak sebagai pengambil tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan pinalti.

Kerjasama menunjukkan adanya kesepakatan dan kesadaran tanggung jawab antara pemain didalam tim untuk saling mendukung dengan tujuan memperoleh kemenangan. Kesebelas pemain dengan tingkat *skill* yang berbeda akan saling mendukung dan memberikan kontribusi di setiap pergerakan pemain lain dalam membangun serangan maupun mengukuhkan pertahanan. Soedjono (1985: 16) menyatakan bahwa “Apa yang dilakukan pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya.

Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerjasama dalam satu regu, maka penampilan yang sempurna dari setiap pemain hanya akan mempunyai arti kecil”. Ini menunjukkan bahwa sebaik apapun keterampilan yang dimiliki seorang pemain tetap membutuhkan dukungan dari pemain lain. Selaras dengan pendapat tersebut, Tarigan (2001: 3) mengatakan bahwa “dalam permainan sepakbola, keterampilan yang dimiliki pemain tidak bisa dipisahkan dari satu kesatuan tim dan tidak pernah ia akan menggunakannya sendiri”.

Berdasarkan ulasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan didalam lapangan berbentuk persegi panjang yang dipimpin oleh seorang wasit yang dimainkan selama 90 menit dalam dua babak dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh kemenangan.

B. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Untuk meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka penguasaan teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Sneyers (1990: 24) mengatakan bahwa “dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar”. Sedangkan Muchtar (1992: 27) berpendapat, “Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu menguasai teknik dengan baik pula”. Tanpa penguasaan teknik yang baik tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik, dan tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lain.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menguasai teknik dasar bermain sepakbola mempunyai peranan penting terhadap penampilan seorang pemain baik secara individu maupun kolektif, serta mendukung penerapan taktik dan strategi permainan. Dengan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik, maka akan mampu melakukan kerjasama yang kompak dalam satu tim, sehingga akan meningkatkan kualitas permainan untuk memperoleh kemenangan.

Soekamtasi (1988:34), dalam bukunya yang menjelaskan: Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan semua gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Hal senada dikemukakan Muchtar (1992: 27) bahwa “berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepakbola, teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola. Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran jasmani (physical fitness) agar dapat bermain sepakbola dengan sebaik-baiknya. Menurut Soekatamsi (1988: 34) unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari: “(1) lari cepat dan mengubah arah, (2) melompat dan meloncat, (3) gerak tipu tanpa bola, (4) gerakan-gerakan khusus penjaga gawang”.

Teknik dengan bola pada dasarnya merupakan semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama. Menurut Soekatamsi (1988: 34) Teknik dengan bola, diantaranya adalah:

- a) menendang bola,
- b) menerima bola,

- c) menggiring bola,
- d) menyundul bola,
- e) melempar bola,
- f) gerak tipu dengan bola,
- g) merampas atau merebut bola,
- h) teknik-teknik khusus penjaga gawang”

Unsur teknik tanpa bola dan unsur teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diperagakan atau dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik penguasaan teknik yang dimiliki, memberi peluang untuk memenangkan pertandingan.

C. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepakbola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara menendang bola menggunakan bagian kaki menuju ruang terbuka atau daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam, bagian luar, atau punggung kaki. Teknik ini memerlukan banyak latihan dan ujicoba sehingga pemain dapat menggiring bola dengan baik. Menggiring bola merupakan pengembangan dari latihan lari zig zag tanpa bola dan gerakan tipu menghindari lawan. Gerakan ini

biasanya dilakukan untuk mencari celah pertahanan lawan, mencari kesempatan untuk mengumpan atau mengoper dan menjaga *ball possession*. Soekatamsi (1988: 158) berpendapat bahwa “menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan”. Sedangkan menurut Sucipto (1999:28) “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan.”

Berdasarkan pengertian menggiring bola yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa, menggiring bola merupakan suatu gerakan lari dengan membawa bola menggunakan kaki bagian dalam, atau kaki bagian luar, atau peunggung kaki dari satu titik ke titik lain yang bertujuan untuk menguasai bola.

Untuk mempertahankan bola, maka seorang pemain harus mampu melakukan improvisasi atau bergerak merubah arah dan kecepatannya. Hal ini dimaksudkan untuk mengecoh lawan agar dapat lolos dari hadangan lawan. Kemampuan seorang pemain menggiring bola dengan kecepatan berubah-ubah arah akan menyulitkan lawan untuk menghadangnya.

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola dan memberikan operan kepada teman seregunya. Dalam hal ini Soekatamsi (1988: 158) menyatakan bahwa, kegunaan teknik menggiring bola yaitu: “(1) untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola 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”.

Sarumpaet (1992: 24-25) mengatakan bahwa “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan”. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2004: 47) menyatakan, “Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dan merusak pertahanan lawan”.

Tarigan (2001: 70) mengatakan bahwa, “melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya”. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknya memberikan umpan kepada temannya yang bebas dari penjagaan dan leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan.

Menurut Harvey (2003: 30) bahwa, “paling aman menggiring bola ketika anda berada di daerah lawan. Jangan sekali-kali mencoba menggiring bola di daerah gawang sendiri karena terlalu berbahaya”.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, menggiring bola akan memberikan manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah pertahanan lawan. Pemain yang terampil menggiring bola harus mampu memanfaatkannya pada situasi yang tepat. Hal ini karena, pemain yang terampil menggiring bola akan mampu membuka dan mengacaukan pertahanan lawan. Seringkali pemain yang terampil menggiring bola dijaga atau dihadang lebih dari seorang pemain. Kondisi yang demikian dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol ke gawang lawan yaitu, dengan cara mengoperkan bola kepada teman seregunya yang leluasa untuk melakukan tembakan ke gawang lawan.

D. Prinsip-Prinsip Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang menuntut skill yang tinggi dalam memainkannya. Teknik yang salah saat menggiring bola akan mengakibatkan bola lepas dari penguasaannya atau bola mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai prinsip-prinsip menggiring bola.

Harvey (2003: 32) menyarankan beberapa tips menggiring bola sebagai berikut:

- a. Tegakkan kepala agar bisa melihat gerakan lawan.
- b. Pertahankan agar bola tetap dekat dengan anda saat menggiring bola.
Gunakan bagian-bagian kaki yang berbeda saat menggiring bola.
- c. Turunkan bahu dan liukkan tubuh untuk mengecoh lawan.

- d. Cobalah trik-trik gerakan dan tipuan yang berbeda agar lawan hilang keseimbangan.
- e. Jaga agar tubuh anda tetap berada diantara bola dan lawan untuk melindungi bola.
- f. Menjauhlah dari lawan secepat mungkin.

Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut harus dikuasai seorang pemain saat menggiring bola. Kesalahan menggiring bola berakibat terbutnya bola oleh pemain lawan sehingga memberi peluang bagi pihak lawan untuk melakukan serangan balik. Jika saat mnggiring bola mendapat hadangan dari lawan, maka untuk menunjang keberhasilan menggiring bola yaitu seorang pemain harus mampu berimprovisasi atau melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan.

Soedjono (1985:61) menyatakan ”Pemain-pemain tidak akan melakukan improvisasi dan permainan berdaya cipta, apabila mereka tidak mengalami situasi yang menyulitkan. Permainan yang berdaya cipta adalah suatu insting yang menanggapi situasi yang sulit”.

Pendapat lain dikemukakan oleh Harvey (2003: 15) bahwa, “dalam berbagai situasi, belokan yang sedikit lebih rumit dapat membantu anda mengecoh lawan. Cobalah untuk lebih fleksibel, dan bereksperimen. Anda mungkin lebih suka mengembangkan cara anda sendiri dalam melakukan belokan-belokan tertentu”. Kemampuan berimprovisasi atau melakukan gerak tipu saat menggiring bola adalah penting. Kemampuan seorang pemain melakukan gerak tipu saat menggiring bola akan mampu

mengecoh antisipasi lawan, sehingga akan mudah melewatinya. Tanpa memiliki kemampuan melakukan gerak tipu atau berimprovisasi saat menggiring bola, maka memudahkan lawan untuk merebut bola.

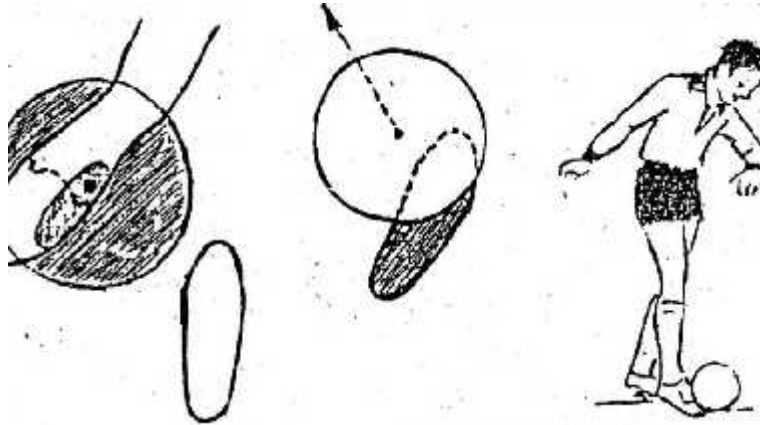
E. Macam-Macam Cara Menggiring Bola

Cara Menggiring Bola Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki kanan maupun kaki kiri. Dapat dikombinasikan antara kaki kanan dan kaki kiri. Setiap bagian kaki dapat digunakan untuk menggiring bola kecuali tumit. Oleh karena itu, untuk mendukung keterampilan menggiring bola, seorang pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk menggiring bola. Menurut Soekatamsi (1988: 159-160) pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki yaitu, “(1) menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh”.

1. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Posisi kaki menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam yaitu kaki tumpu berada disamping bola dan kaki lainnya berada dibelakang bola dengan posisi kura-kura kaki bagian dalam siap untuk menyentuh atau menggulirkan bola. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

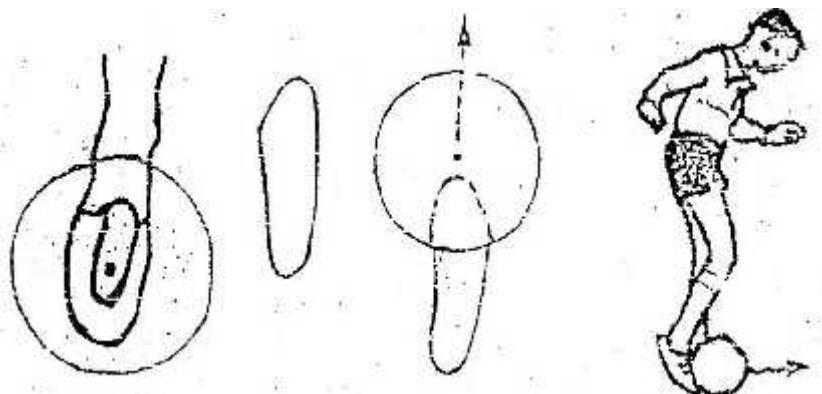
Pada saat menggiring bola kedua lutut harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Soekatamsi, 1988: 159)

2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh

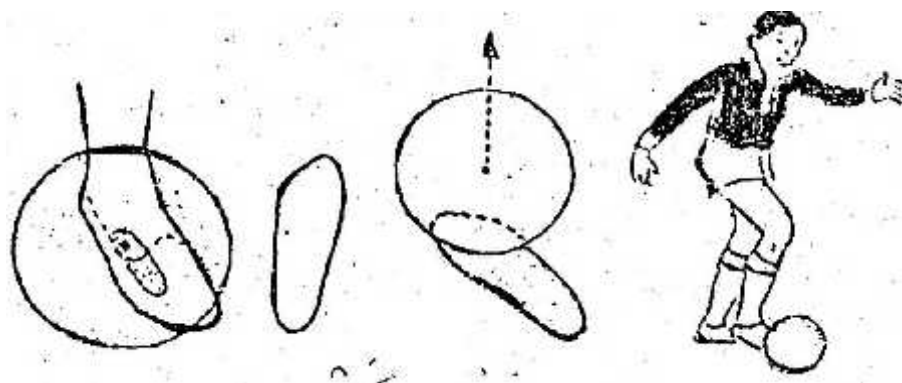
Posisi kaki menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh yaitu kaki tumpu berada disamping belakang bola dan kaki untuk menggiring bola siap melakukan posisi untuk mendorong bola dengan kura-kura kaki penuh. Sesuai dengan irama langkah lari, tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir kedepan dekat dengan kaki. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan cara ini hanya dapat digunakan apabila didepan terdapat daerah yang bebas dari lawan dan cukup luas, hingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.



Gambar 2 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Penuh
(Sumber: Soekatamsi, 1988: 161)

3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
(Sumber: Soekatamsi, 1988: 162)

F. Kesalahan-Kesalahan Saat Menggiring Bola

Menggiring bola adalah gerakan keterampilan yang sulit dilakukan.

Tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik. Tidak menutup kemungkinan, pemain yang profesional pun dapat mengalami kesalahan saat menggiring bola, sehingga bola mudah direbut lawan. Menurut Abdoellah (1981: 427) bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola antara lain:

- 1) Bukan mendorong bola, tetapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- 2) Jarak antara kaki pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan.
- 3) Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak teratur.
- 4) Mata hanya selalu tertuju pada bola saja, sehingga dalam permainan yang sesungguhnya pemain itu tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Keterampilan menggiring bola dapat dicapai dengan baik, jika kesalahan-kesalahan saat menggiring bola dapat dihindari. Luxbacher (2004: 51) menyarankan beberapa tips untuk memperbaiki kesalahan menggiring bola sebagai berikut:

- 1) Jaga bola agar tetap dibawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki.
- 2) Gunakan sentuhan yang halus
- 3) Jangan terlalu semangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda.

- 4) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola.
- 5) Pandangan berfungsi untuk melihat situasi permainan.

Penguasaan teknik menggiring yang baik dan benar sangat penting dalam pelaksanaan menggiring bola. Jika seorang pemain telah menguasai teknik menggiring yang baik, akan meminimalkan kesalahan pada saat menggiring bola. Kesalahan yang terjadi saat menggiring bola, berarti kesempatan bagi lawan untuk merebutnya dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balik.

G. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola terutama pada penguasaan teknik menggiring bola. Seorang pemain harus terus mampu bergerak dengan cepat merubah arah untuk menghindari hadangan dan gangguan lawan yang berusaha merebut bola. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepak bola saat berlatih maupun bertanding tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepak bola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula pada kemampuan mengkoordinasi sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Ismaryati (2008:41) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Hal lain yang senada dikemukakan oleh Sugiyanto(1991: 31) bahwa, “kelincahan

adalah merupakan kemampuan merubah arah dan posisi dengan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan kehendaki tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan memiliki kemampuan merubah arah dan posisi yang baik maka akan semakin baik tingkat kelincahan dan gerakan-gerakan pemain untuk melakukan gerakan menggiring bola. Pada hakekatnya kelincahan dan keterampilan saling bekerja sama satu sama lainnya.

1. Macam-Macam Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008: 41) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Purwanto (2004: 41) mengatakan bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan

cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang *relative* singkat dan cepat.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan yang dilakukan dalam pertandingan menunjukkan bahwa unsur-unsur motorik lainnya yang ikut membantu saat gerakan dilakukan untuk mencapai gerakan yang efisien, yaitu antara kerja system syaraf melalui fungsi kontrol muskuler yang hal ini berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi kelincahan dan kondisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien Suharno (1985: 33).

Ditinjau dari pengertian kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan situasi yang dikehendaki, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan berdasarkan pendapat Moeloek(1984: 8-9) adalah:

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Menurut Harsono (1988: 173) ada beberapa macam bentuk latihan kelincahan yaitu:

- a) Lari bolak-balik (Shuttle Run),
- b) Lari zig-zag (Zig-zag Run),
- c) Squat trust dan modifikasinya,
- d) lari rintangan

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan bersifat seperti anaerobik seperti:

- a) Dot drill,
- b) Tree Coner dril,
- c) Down the-line drill

3. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan dalam sepakbola. Faktor yang mempengaruhi menggiring bola salah satunya adalah kelincahan, karena kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Dalam menggiring bola dan menghadapi lawan, maka kelincahan sangat diperlukan karena mampu mengelabui lawan dengan gerakan yang berbeda dan cepat. Suharno (1993:51) yang mengemukakan fungsi kelincahan dalam peningkatan olahraga sebagai berikut :

- a) Mengkoordinasi gerak-gerak berganda.
- b) Mempermudah berlatih teknik tinggi.
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif.
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding.
- e) Menghindari terjadinya cedera.

Kelincahan yang baik akan membuat gerakan jadi efisien, dengan efisiensi gerakan maka tenaga yang dikeluarkan akan sedikit (menghemat tenaga).

Selain efisien, gerakan juga efektif atau sesuai dengan keinginan. Kelincahan

juga memudahkan penguasaan teknik-teknik tinggi, kemampuan mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang ganda (simultan) menjadi lebih baik, dan mudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Menggiring bola adalah teknik dasar sepakbola yang menentukan mobilitas gerak yang baik. Menggiring bola dilakukan dengan merubah arah dan kecepatannya saat melewati lawannya. Seorang pemain yang mempunyai kelincahan baik, maka akan mampu merubah arah dan kecepatannya dengan efektif dan efisien serta mampu mengoperkan bola tepat pada sasaran yang diinginkan. Seorang pemain yang lincah akan mengatasinya dengan baik meskipun dalam situasi yang sulit. Seperti yang dikemukakan oleh Muchtar (1992:91) bahwa, "Kelincahan sering dapat diamati dalam situasi permainan sepakbola. Sebagai contoh, seorang pemain yang tergelincir atau terjatuh di lapangan, namun masih mampu menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan cepat pada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera".

Dari contoh tersebut menggambarkan bahwa, seorang pemain yang lincah akan mampu menyelesaikan bola meskipun dalam kondisi yang sulit. Demikian halnya dalam gerakan menggiring bola, seorang pemain yang lincah akan mampu lolos dari hadangan atau kawalan lawan serta masih tetap menguasai bola.

H. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakan-gerakan otot synergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Berkaitan dengann koordinasi Suharno (1993: 61) menyatakan, “koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras”.

Sajoto (1995: 9) bahwa, “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Menurut Atmojo (2008: 57) bahwa, “koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)”. Menurut Ismaryati (2008 : 53) bahwa, “Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok- kelompok otot selama melakukan kerja”.

Berdasarkan pengertian koordinasi yang dikemukakan empat ahli tersebut dapat dirumuskan bahwa, koordinasi mata-kaki adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam hal ini melihat situasi permainan yang dihadapi, dan kaki sebagai pemegang 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.

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Tingkat koordinasi atau baik buruknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), 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.

Harsono (1988:221) menyatakan, “kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kinestetik, sense, balance, dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat”. Kalau salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka hal ini berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi”.

Pendapat lain dikemukakan Suharno (1993: 62) dalam usaha untuk pencapaian prestasi, koordinasi di pengaruhi oleh :

- a) Pengaturan syarat pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
- b) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot yang melakukan gerakan.
- c) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan atlet.
- d) Banyak dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera.

Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang

dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasi pula.

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 sepakbola. Hampir seluruh gerakan dalam permainan sepakbola membutuhkan koordinasi mata-kaki.

Menggiring bola merupakan teknik sepakbola yang membutuhkan koordinasi yang baik. Koordinasi mata-kaki berperan dalam memainkan bola dengan baik dan lancar dengan melihat situasi permainan. Harsono (1988: 220) menyatakan, “suatu keterampilan atau skill menuntut adanya koordinasi.

Koordinasi yang dibutuhkan dalam keterampilan diantaranya koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) dan koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*). Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam gerakan seperti dalam skill menendang bola, menggiring bola”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ketepatan dribbling passing dalam sepakbola merupakan suatu keterampilan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Kemampuan seorang pemain menggiring bola dan mengoper bola atau menembakkan bola ke gawang lawan dibutuhkan

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 lancar, bola mudah direbut lawan dan penyelesaian kurang akurat.

Banyak manfaat yang diperoleh jika seseorang memiliki koordinasi yang baik. Menurut Suharno (1993: 62) kegunaan koordinasi antara lain :

- a. Mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi satu gerak yang utuh dan serasi.
- b. Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga.
- c. Untuk menghindari terjadinya cedera.
- d. Mempercepat berlatih, menguasai teknik.
- e. Dapat untuk memperkaya taktik dalam bertanding.
- f. Kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan.

Pada dasarnya koordinasi berguna untuk mengkoordinasikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang serasi dan utuh, lebih efektif dan efisien tenaga yang dikeluarkan, dapat terhindar dari cedera, mempercepat berlatih menguasai teknik, memperkaya taktik dalam bertanding dan 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. Untuk meningkatkan

kemampuan menggiring bola, maka seorang pemain sepakbola harus memiliki koordinasi yang baik. Untuk meningkatkan koordinasi harus dilakukan latihan dengan baik dan benar.

Dalam permainan sepakbola koordinasi mata-kaki mutlak diperlukan karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan. Koordinasi mata-kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi 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. Keterampilan menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola dengan kaki sambil berlari.

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

I. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Penelitian tersebut antara lain:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah Farruk (2009), dengan judul Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring bola. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurukuler sepak bola yang berjumlah 29 orang. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: (1) Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r = 0,643$ dengan $p = 0,003 = \text{signifikan}$. (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $r = 0,707$ dengan $p = 0,007 = \text{signifikan}$. (3) Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan $f = 8,705$ dengan $p = 0,003 = \text{signifikan}$.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Wakhid Aryanto (2006), dengan judul Hubungan Koordinasi dan Keseimbangan dengan Kemampuan Mengontrol Bola. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah pemain sekolah sepakbola Bintang Muda Anim (SSB BMA) Sleman usia 14 – 16 tahun sebanyak 30 orang. Hasil penelitian untuk variabel koordinasi yaitu r (hitung) $0,365 > r(\text{tabel}) 0,361$. sedangkan hasil untuk variabel keseimbangan yaitu $r(\text{hitung}) 0,379 > r(\text{tabel}) 0,361$. Kesimpulan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara koordinasi dan keseimbangan dengan kemampuan mengontrol bola.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul " Hubungan antara kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola terhadap prestasi Menggiring Bola dalam Sepakbola". Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, $p < 0,05$ (signifikan). Kelincahan = 0,620, $p < 0,05$ (signifikan). Penguasaan bola = 0,637, $p < 0,05$ (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, Kelincahan, dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola $R_y(1,2,3) = 0,797$ dengan f Regresi = 15.070 < F tabel = 2.98 pada taraf 33 signifikansi 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23.13 %, kelincahan = 19.79 %, dan penguasaan bola 20.56 %. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5 %.

J. Kerangka Berpikir

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah jika seseorang memiliki kelincahan yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola, Jika seseorang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola. Dan Jika seseorang memiliki kelincahan, dan koordinasi mata-kaki yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola.

K. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa (Hadi, 1993 : 257). Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipoesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H₁: Ada kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.
- H₀: Tidak adanya Ada kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.
- H₂: Ada kontribusi antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak adanya kontribusi antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

H_3 : Ada kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak adanya kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.