

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Hakikat Sepakbola**

Sepak bola merupakan permainan beregu walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakkan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Sucipto, 2000: 1).

Menurut M.Sajoto (1995: 8) mengatakan bahwa sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk dinikmati selama kurang lebih 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Hal tersebut di atas digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang ada di dalam permainan sepakbola yang melibatkan daya tahan serta otot-otot seperti menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000: 17).

Menurut Sucipto (2000 : 17-37)) teknik dalam permainan sepakbola yaitu:

- a. Teknik menendang bola
  - 1) Menendang bola dengan kaki muka penuh (kura-kura).
  - 2) Menendang bola dengan kaki muka bagian luar.
  - 3) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola
  - 1) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ke tanah.
  - 2) Menghentikan dan mengontrol bola dengan muka penuh, untuk bola yang masih melambungkan di udara.
  - 3) Menghentikan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.
  - 4) Menghentikan dan mengontrol bola dengan perut.
  - 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada.
  - 6) Menghentikan dan dengan menggunakan kepala.
  - 7) Menghentikan dan dengan menggunakan paha.
- c. Teknik membawa atau menggiring bola (*dribbling*)
  - 1) Menggiring bola dengan punggung kaki.
  - 2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki.
  - 3) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar.

- d. Teknik gerakan (gerakan tipu)  
Gerakan yang terbaik adalah gerakan tipu badan (*body playing*) waktu menggiring bola. Karena gerakan tipu yang kerjakan dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang intensif. Gerakan tipu dapat kerjakan dengan mengendalikan kepada ketetapan, kecepatan dan kelincahan bergerak digunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.
- e. Teknik menyundul bola (*heading*)  
Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka Biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat gol kegawang lawan melalui umpan lambung yang tinggi.
- f. Teknik melempar bola ke dalam (*throw in*)  
Ketika bola meninggalkan lapangan permainan dinyatakan keluar (*out*), maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola kedalam lapangan kembali (*throw in*).

Dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, seangkan lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter (Marta Dinata, 2003: 46).

Gawang terdiri dari dua buah tiang yang masing-masing jaraknya sama jauh dari titik sudut lapangan. Jarak kedua tiang tersebut adalah 7,32 meter diukur dari sebelah dalam tiang gawang, dihubungkan dengan palang menyilang dan tingginya 2,44 meter diukur dari tanah sampai bagian bawah palang menyilang. Bola harus bulat dan dibuat dari kulit atau bahan lain. Lingkaran bola adalah 31 cm, sedangkan berat bola adalah 453 gram.

Karakteristik pemain sepakbola dalam bermain yaitu seorang pemain harus melakukan segala sesuatu tanpa menggunakan lengan kecuali pada saat melakukan lemparan kedalam dan seorang penjaga gawang didaerah kotak

pinalnya sendiri. Sehingga koordinasi gerak kaki untuk berpindah tempat dan menguasai bola harus baik.

Dengan ukuran lapangan yang luas maka pemain diharuskan aktif bergerak dan berpindah tempat untuk mencapai posisi yang menguntungkan dalam usaha mencetak angka. Meskipun dalam permainan sepakbola terdiri dari 11 pemain, namun dengan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit tidaklah mudah untuk memulihkan kondisi fisik para pemain dilapangan untuk bisa bertahan sampai akhir pertandingan.

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik serta kerjasama tim yang kompak, selain kemampuan teknik dari masing-masing individu. Karena dididalamnya terkandung banyak variasi permainan taktik menyerang dan bertahan oleh sebuah tim dan tidak akan bisa berjalan dengan baik jika para pemain tidak memiliki kekompakan dan kerjasama yang baik serta kemampuan teknik individu pemain yang baik dan mendukung merupakan hal yang mutlak harus dimiliki para pemain sepakbola.

Menggiring bola merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola, Menggiring bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lainnya saat bergerak di lapangan permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap memulai operan atau tembakan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang secara terputus-putus. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan, dan menggiring bola dengan punggung kaki digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya (Sucipto, 2000: 28-31).

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. Menggiring bola/mendrible sangat perlu dikuasai pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan, oleh karena itu pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan cepat (Marta Dinata, 2004: 12).

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu latihan yang terus menerus dengan memperhatikan hal-hal antara lain:

- a. Bola harus dikuasai sepenuhnya.
- b. Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain: bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.

- c. Posisi badan antara bola dan lawan: pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- d. Bola didorong dengan kaki.

Menurut Marta Dinata (2004: 19) dalam menggiring atau mendribble bola dapat dilakukan dengan cepat dan tepat menggunakan 3 macam cara, yaitu menggiring dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Untuk dapat menggiring bola dengan baik diperlukan latihan secara intensif secara terus menerus.

Bentuk latihan menggiring bola menurut Marta Dinata (2004: 26) yaitu:

- a. Lari menggiring bola kemudian berputar membalik.
- b. Lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kanan.
- c. Lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kiri.
- d. Gabungan dari latihan (a), (b), dan (c).
- e. Lari menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam memutar dua buah tonggak sehingga membentuk angka delapan dengan kaki kanan dan kiri bergantian.
- f. Lari menggiring bola menggunakan kaki bagian luar melewati delapan buah tonggak yang terpasang dengan jarak 1 meter secara zig-zag diantara celah tonggak dengan kaki kanan dan kiri bergantian.

## **B . Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya

penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap tumpuan kaki. Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik. Sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, koordinasi dan kelentukan (Heru Sulistianta, 2012: 48).

Kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono, 1986: 40). Dapat dikatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam fungsi kerja organ tubuh dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga.

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan dapat dirincikan menjadi tiga bentuk, yaitu kekuatan maksimum, kekuatan elastis, dan daya tahan kekuatan. (Heru Sulistianta. 2012: 48)

Menurut Harsono (1988: 176) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

- a. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas.
- b. Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera.

- c. Kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat pada saat latihan dan bertanding dilapangan sepakbola.

Dalam pencapaian kecepatan menggiring bola kelincahan dan kekuatan otot tungkai sangat berperan, karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki untuk berjalan dan berlari. Begitu juga dengan menggiring bola sepenuhnya menggunakan otot tungkai untuk dapat melakukannya. Kekuatan atau strength komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlit pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988: 58).

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain untuk mencapai kecepatan menggiring bola harus ada unsur kondisi fisik terutama



kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat lari menggiring bola.

Menurut Harsono (1988: 176) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Selanjutnya (Harsono, 1988: 177) menjelaskan :

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas. Kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlit dari kemungkinan cedera. Dengan kekuatan atlit akan dapat lari cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi”.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 973) tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Kekuatan otot yang dimaksud penulis yaitu kemampuan otot tungkai untuk mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu, yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menggiring bola.

Menurut Soedarminto (1992: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terdiri atas pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terdiri atas lutut sampai kaki. Tulang tungkai terdiri atas: Tulang pangkal paha, Tulang paha, Tulang kering, Tulang betis, Tulang tempurung lutut, Tulang pangkal kaki, Tulang telapak kaki, Tulang ruas jari kaki.

Tungkai dibentuk oleh tulang-tulang yang panjang, panjang tungkai akan memberikan keuntungan mekanis untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan gerak. Panjang tulang tungkai akan membawa konsekuensi terhadap panjangnya otot tungkai, panjang tungkai akan memberikan keuntungan berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai akan dapat memberikan keuntungan yang lebih besar dalam menempuh kecepatan maksimal, kekuatan tungkai dalam olahraga, sangat dibutuhkan di setiap cabang olahraga.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai bisa dengan memberikan latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak, lompat katak, lompat hooping, *Leg press*, dan *squat jump*. Berkat latihan dan pembinaan secara teratur dan terus menerus akan diperoleh kekuatan, yang berarti seseorang akan dapat memanfaatkan sesuai dengan gerakan teknik yang dikehendaki.

### **C. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksom (2007: 56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil.

Menurut Wahjoedi (2001: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat menggiring bola, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat menggiring bola, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisi tubuh (Harsono, 1986: 39).

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan khususnya sepakbola. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain sepakbola. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

### **1. Faktor-Faktor Kelincahan**

Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincuhan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57).

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincuhan menurut (Depdiknas, 2000: 57) yaitu:

1) Tipe Tubuh

Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*.

2) Umur

Kelincuhan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincuhan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincuhan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis Kelamin

Anak laki-laki memperlihatkan kelincuhan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincuhannya lebih mencolok.

4) Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincuhan.

5) Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincuhan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Kelincuhan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang siswa atau pemain yang mempunyai kelincuhan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien dilapangan permainan.

## **2. Bentuk Latihan Kelincahan**

Menurut Harsono (1986: 12) ada beberapa bentuk latihan untuk kelincahan yaitu, lari bolak-balik (shuttle run), lari zig-zag, lari boomerang, envelop, halang rintang, hexagon, dan banyak lagi. Intinya dalam latihan kelincahan atlet dalam latihan tersebut dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi kesadaran akan tubuh.

Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

## **D. Hakikat Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat (Heru Sulistianta, 2012: 52). Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan kemampuan teknik, sehingga teknik tersebut dapat dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan latihan secara teratur untuk mendapatkan kecepatan maksimum.

Menurut Nur Hasan (1986: 240), kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial, kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprint, tinju, nomor lempar dan lompat di atletik, dan dalam banyak cabang olahraga permainan salah satunya adalah sepakbola. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Menurut Nurhasan (1986: 2.14) kecepatan gerakan dan reaksi pemain sering di anggap sebagai ciri dari atlet berprestasi dalam cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas gerak yang tinggi. Seperti kecepatan lari seorang pemain saat mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya, dan kecepatan dalam cabang olahraga atletik yang merupakan inti sari yang hakiki dari cabang olahraga tersebut.

.  
Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat dan menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat. Kecepatan yang

dimaksud penulis adalah seberapa cepat waktu yang ditempuh siswa untuk melakukan menggiring bola.

## **E. Kerangka Berpikir**

### **1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan**

#### **Menggiring Bola**

Setiap jenis kemampuan olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kegunaan kekuatan disamping untuk mencapai prestasi maksimal, juga untuk mempelajari teknik, mencegah cedera, dan memantapkan rasa percaya diri.

Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kemampuan menggiring bola karena otot tungkai merupakan daya penggerak aktivitas fisik, kedua adalah karena kekuatan otot tungkai memegang peranan penting dalam melindungi atlit dari kemungkinan cedera, ketiga, oleh karena dengan kekuatan otot tungkai atlit akan dapat lari dengan cepat, demikian pula saat menggiring bola dapat berlari dengan cepat.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki tungkai yang kuat, pergelangan kaki dan lutut yang kuat, agar dapat memikul bobot badan yang berat karena tungkai merupakan anggota gerak bagian paling bawah tubuh manusia.



Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai peranan penting dalam menunjang hasil kecepatan menggiring bola.

## **2. Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan, yang bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan lawan. Itu semua dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh mengubah arah secara cepat dengan sadar akan posisi tubuhnya dan tetap dalam keseimbangan tubuh yang baik.

Dengan memiliki kelincahan yang baik siswa dapat meliuk-liuk tubuhnya untuk melewati hadangan lawan untuk menciptakan gol dan menjaga pergerakan lawan untuk tidak mencetak gol. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan yang tentunya akan berdampak kerugian juga oleh seluruh anggota tim atau regunya.

Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan 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 tolak ukur klasifikasi 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. Karena gerak tipu sangat baik dalam hal mengecoh dan melewati lawan untuk dapat menggiring bola kearah tujuan pemain akan membawa bola kearah yang diinginkan, hal tersebut dapat dilakukan bila seorang pemain bisa mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan pada saat menggiring bola diatas lapangan pertandingan.

Di ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Cermin ini kelincahan yang dimiliki oleh para siswa masih kurang, hal tersebut dapat terlihat oleh peneliti pada saat siswa kesulitan melewati lawan pada saat menggiring bola. Sehingga peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

## **F. Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya secara empirik. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir, maka dapat dirumuskan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho<sub>1</sub>: Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

Ha<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

Ho<sub>2</sub>: Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

Ha<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola

Ho<sub>3</sub>: Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

Ha<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.