

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari tiongkok. FIFA sebagai tokoh sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “*tsu chu*”. Permainan sepak bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi tokoh yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan *Scottish Football Association*, *Football Association of Wales*, dan *Irish Football Association* di Manchester, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan tokoh yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap-tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim atau regu dalam sepak bola sering disebut kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah.

Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49)

Permainan sepak bola boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, baik dengan kaki maupun tangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekatamsi (2014) sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan” (hlm.3).

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). Dan tujuan sepak bola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak *goal* ke gawang lawan, setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri. Tim yang banyak memasukkan bola dinyatakan pemenang dan yang paling banyak kemasukan bola adalah yang kalah.

2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepak bola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). Menurut Sucipto (2010), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)” (hlm.17).

Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola

(*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.2 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka pada saat pertandingan akan sangat besar.

Menurut Mielke (dalam Retama, dkk. 2018) menggiring bola adalah “Keterampilan dasar dalam sepak bola karena pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap, melakukan operan atau tembakan” (hlm.153). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Sedangkan Zalfendi (dalam Hendryanto, 2016) menyatakan bahwa “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung” (hlm.35).

Sedangkan Sarjono dan Sumarjo (2010) 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. (hlm.103).

Adapun pengertian menggiring bola menurut para ahli tidak jauh berbeda satu dengan yang lain, menurut Koger (dalam Syah dan Wardani, 2020) menggiring bola adalah “Metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki” (hlm.76). Sedangkan kegunaan menggiring bola menurut Sardjono (Syah dan Wardani, 2020) adalah,

- 1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada

saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin. (hlm.98)

Kaki yang digunakan dalam menggiring bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) adalah “1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki” (hlm.17). Beberapa orang menganggap menggiring bola sebagai seni daripada keterampilan seseorang dapat mengembangkan gaya sendiri. Namun ingatlah, menggiring bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Jangan lakukan menggiring bola untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang sendiri. Jika bola lepas di daerah tersebut lawan dengan mudah dapat cetak gol.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.2.1 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).

2.1.2.1.1 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 2.1 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber : Suminto (2021)

2.1.2.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan 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 2.2 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber : Suminto (2021)

2.1.2.1.3 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 Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincahan 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 2.3 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
Sumber : Suminto (2021)

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 Wahyuni, dkk (2010) menggiring bola merupakan “Gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah” (hlm.116). 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.

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 diumpkan ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung ke gawang. 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 menggiring bola 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.

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Sepak Bola

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan teknik menggiring 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. Menurut Harsono (2015) “Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental” (hlm.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.

Latihan mempersiapkan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi dalam menunjang keberhasilan menggiring bola. Menurut Sukadiyanto (2010) “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” (hlm.82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasi yang baik akan dapat melakukan latihan futsal terutama *shooting* dengan baik.

1) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah (2011) “Kekuatan adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekeompok otot” (hlm.35). 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 (2011) 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)” (hlm.35).

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah (2011) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik” (hlm.35). 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.

3) Kelentukan (*Flexibility*)

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

4) Keseimbangan (*Balance*)

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

5) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.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.

6) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.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.

7) *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Menurut Badriah (2011) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.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 melompat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

8) 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.

9) Koordinasi

Menurut Badriah (2011) 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” (hlm.40).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas komponen kondisi fisik *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

2.1.4 Kelincahan

Menurut Irawadi, Hendri (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan” (hlm.108). 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 (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuhb atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) “Lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap” (hlm.525). Sedangkan menurut Harsono (2010) “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” (hlm.14).

Menurut Sajoto dalam Budi (2013) 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” (hlm.18).

Kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan bola basket adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna diumpkan ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke keranjang 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 Irawadi, Hendri (2011).

- 1) Sistem saraf pusat
- 2) Kekuatan otot
- 3) Bentuk, jenis serabut otot dan struktur sendi
- 4) Keluasan gerak sendi
- 5) Koordinasi intermuskular
- 6) Koordinasi intramuskular
- 7) Kelelahan
- 8) Jenis kelamin
- 9) Suhu otot (hlm. 111)

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

- 1) *Agility* umum (*General Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk mampu menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya.
- 2) *Agility* khusus (*Special Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus (sepak bola, senam, dsb.) berbeda tuntutan *Special Agility*. (hlm. 111)

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

2.1.5 Kecepatan

Menurut Irianto, Djoko Pekik (2012) “Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat” (hlm.73). 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) 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” (hlm.36). Sejalan dengan Harsono, Badriah (2011) 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” (hlm.26).

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) 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” (hlm.216).

Hal senada dikemukakan oleh Bompa dan Haff dalam Irawadi (2011) bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh” (hlm.62). Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak dan jarak perpindahan. Untuk cabang yang tidak didominasi oleh kecepatan, latihan kecepatan tetap dimasukan 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 Irawadi, Hendri (2011) secara garis besarnya kecepatan dibagi beberapa jenis yaitu :

- 1) Kecepatan Reaksi

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

2) Kecepatan Aksi

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

3) 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. (hlm.62).

Diantara tipe kecepatan tersebut diatas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan percepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga futsal, misalnya seorang pemain futsal 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 futsal 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.

2.1.6 Fleksibilitas

2.1.6.1 Pengertian Fleksibilitas

Kelenturan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38). Sedangkan fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Menurut Lutan dkk (2011) “Fleksibilitas adalah Kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien” (hlm.80).

Dari kutipan-kutipan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk

melakukan gerakan seluas-luasnya, dan fleksibilitas sendi dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon, ligamen dan fleksibilitas panggul.

2.1.6.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet

Fleksibilitas penting dimiliki oleh semua orang dari segala umur dan juga para atlet pada hampir semua cabang olahraga. Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi dibutuhkan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada otot maupun persendian. Seseorang pemain dapat bergerak lebih lincah apabila mempunyai kelentukan yang baik. Harsono (2010) mengemukakan bahwa, “Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah” (hlm.172). Mengenai keuntungan seorang atlet mempunyai fleksibilitas yang baik, Harsono (2010) mengemukakan bahwa,

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat : (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (*Agility*), (3) membantu memperkembang prestasi, (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh. (hlm.163)

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa kelentukan diperlukan oleh setiap manusia atau atlet dalam rangka efisiensi tugas gerakannya. Kelentukan sangat penting dimiliki oleh anak, terutama untuk kegiatan dalam bermain. Bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelentukan tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila kelentukan otot yang dimiliki rendah.

2.1.6.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas

Baik tidaknya fleksibilitas ditentukan oleh beberapa faktor. Menurut Harsono (2010) “Faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot. Pengalaman-pengalaman menunjukkan bahwa elastisitas otot akan berkurang (jadi juga fleksibilitas) kalau orang lama tidak berlatih” (hlm.163).

Hairy (1999), “Fleksibilitas ditentukan oleh lima faktor: (1) tulang, (2) otot, (3) ligamen dan struktur lainnya yang berhubungan dengan bonggol sendi, (4) tendon dan jaringan ikat lainnya, dan (5) kulit” (hlm.4.36). Badriah (2011), mengemukakan, “Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan adalah: usia, aktivitas, dan elastisitas otot” (hlm.26).

2.1.6.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas

Metode latihan untuk mengembangkan fleksibilitas atau kelentukan, sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana dijelaskan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan peregangan untuk memperluas ruang gerak sendi-sendi. Ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat diberikan untuk mengembangkan kelentukan. Harsono (2010) membaginya menjadi 4 faktor yaitu; “(1) Peregangan dinamis, (2) Peregangan statis, (3) Peregangan pasif, (4) Peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)” (hlm.164).

Sesuai dengan karakteristik bentuk permainan tanpa alat, bentuk latihan fleksibilitas yang akan dibahas adalah cara peregangan dinamis, statis, *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dan pasif.

1) Peregangan Dinamis

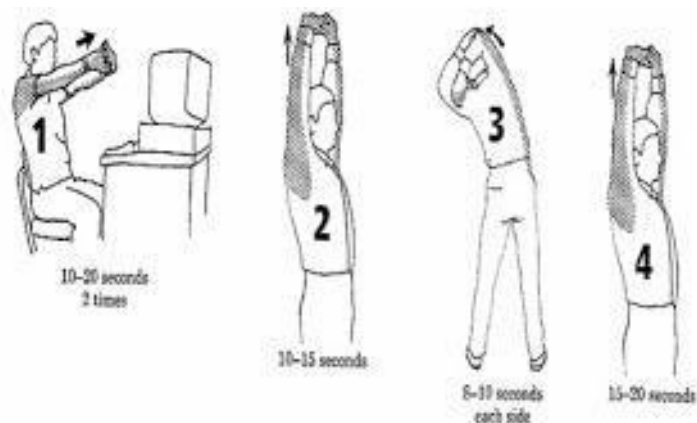
Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode ini dilakukan dengan melakukan renggutan-renggutan dengan maksud untuk mencapai sebesar mungkin luas pergerakan persendian, melampaui batas kemampuan yang ada pada saat ini”(hlm.186). Metode peregangan dinamis (*dynamic stretch*) yang sering disebut peregangan balastik (*ballistic stretch*), biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama), dengan cara memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregang. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi secara bertahap.

Ada beberapa contoh bentuk latihan peregangan dinamis yang dijelaskan Harsono (2010) sebagai berikut.

- (a) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh jari-jari kaki dengan jari-jari tangan, kedua tungkai diusahakan tetap tinggal lurus.

- (b) Berbaring telungkup, kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas.
- (c) Berdiri tegak dengan kaki terbuka, lengan di atas kepala kemudian badan digerakkan membungkuk dan menegak berkali-kali.
- (d) Seperti nomor 3, kemudian putarkan tubuh ke samping kiri dan kanan dengan pinggang sebagai poros.
- (e) Sikap push-up dengan kaki terbuka. Kemudian berganti-ganti melemparkan kepala ke atas belakang dan kebawah sedemikian rupa sehingga pantat bergerak ke atas dan ke bawah kedua tungkai dan lengan tetap lurus
- (f) Sikap push-up, kemudian kaki kiri dan kanan perbantian ke depan dan ke belakang sambil mengeper pada pinggang.
- (g) Menyepakkan kaki kiri dan kanan bergantian ke atas setinggi mungkin.
- (h) Berdiri tegak dan lengan lurus ke depan. Kemudian lemparkan lengan berkali-kali ke samping. (hlm.164-165).

Untuk lebih jelasnya penulis gambarkan contoh peregangan dinamis pada Gambar 2.4 di bawah ini:



Gambar 2.4 Peregangan Dinamis
Sumber : <http://aksispenpatra.blogspot.com>

2) Peregangan Statis

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode ini adalah perbaikan terhadap metode peregangan dinamis. Pada metode ini tidak ada renggutan, oleh karena itu tidak akan terjadi *stretch reflect*” (hlm.187). Latihan ini sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar yoga, dan sekarang banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani. Dalam latihan ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga dapat meregangkan suatu kelompok

otot tertentu pada waktu si pelaku melakukan peregangan statis, dan jangan melakukan peregangan secara tiba-tiba karena dapat menyebabkan cedera otot.

Misalnya, sikap pertama adalah berdiri tegak dengan tungkai lurus, kemudian badan dibungkukkan secara perlahan-lahan dengan kedua lengan lurus mengarah ke ujung kaki atau mencoba menyentuh lantai, sehingga terasa ada regangan otot tungkai bagian belakang. Sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha dan sendi panggul. Menurut Harsono (2010), “sikap ini dipertahankan secara statis (tidak digerak-gerakkan) untuk selama beberapa detik, yaitu selama 20 sampai 30 detik” (hlm.167).

Dalam melakukan latihan peregangan statis ini harus dihindarkan peregangan yang tiba-tiba terlalu jauh (ekstrim) sehingga otot terasa sakit. Peregangan demikian bisa menyebabkan cabik-cabik otot, kadang-kadang terlalu halus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.5 di bawah ini.

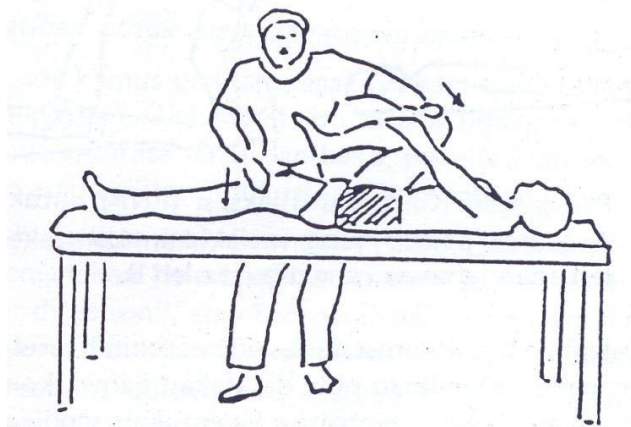


Gambar 2.5 Peregangan Statis
Sumber : Harsono (2010,hlm.167)

3) Peregangan Pasif

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode peregangan pasif adalah kelanjutan dari metode statis” (hlm.187). Metode peregangan telah lama dipraktekkan oleh para ahli fisioterapi terhadap para pasiennya yang cacat secara ortopedis. Dalam metode ini, pelaku merelax kan suatu otot tertentu kemudian temannya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan

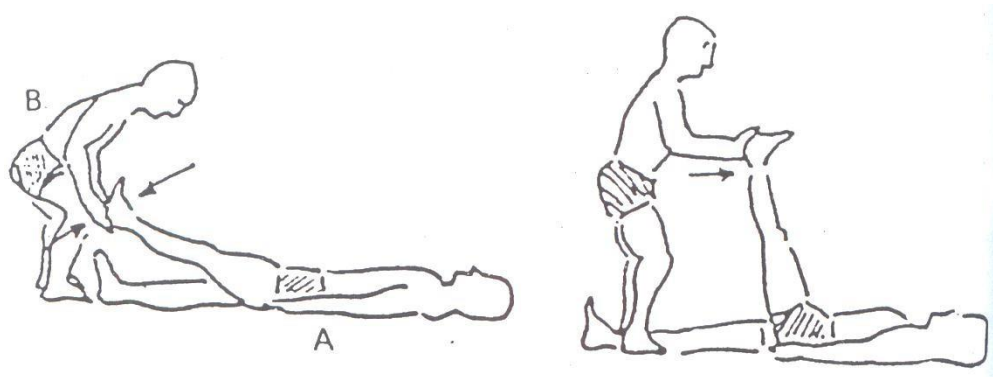
sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Peregangannya Pasif
Sumber : Harsono (2010,hlm.169)

4) Peregangannya *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode PNF merupakan kelanjutan metode pasif. Metode ini melibatkan peran *golgi tendon organ*” (hlm.187). Peregangannya kontraksi-rileksasi atau juga dikenal dengan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dikembangkan oleh Herman Kabat dalam tahun 1958 (Bompa : 1983). Contoh prosedur metode ini adalah sebagai berikut. Pada suatu kelompok otot, pelaku melakukan kontraksi isometris terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya, kontraksi isometris ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik. Kemudian pelaku merelax-kan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok otot itu dengan metode *stretching* untuk selama 20 deik. Untuk lebih jelanya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.7 Peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* untuk *hamstring*. A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B

Sumber : Harsono (2010,hlm.170)

2.1.7 Fleksibilitas Panggul

Kelenturan (fleksibilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Setiawan, et al. (2005) “Kelenturan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih- lebih bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan” (hlm.67).

Seseorang yang lentur akan lebih lincah gerakannya, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya. Di samping itu tingkat fleksibilitas yang tinggi akan mempengaruhi pergerakan (mobilitas) tubuh. Atlet yang mempunyai tingkat fleksibilitas yang tinggi yaitu mempunyai ruang gerak persendian yang luas dan disertai kekuatan otot akan memungkinkan untuk bergerak lebih cepat, oleh karena itu fleksibilitas penting sekali dalam semua cabang olah raga terutama cabang olahraga futsal.

Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi panggul sebagai berikut:

- 1) Mengayunkan tungkai ke depan (*flexion*)
- 2) Mengayunkan tungkai ke belakang (*extention*)
- 3) Mengangkat tungkai ke samping menjauhi poros tubuh (*abduction*)

- 4) Menarik tungkai ke tengah mendekati poros tubuh (*adduction*)
- 5) Memutar tungkai ke arah dalam (*inward rotation*)
- 6) Sirkumduksi tungkai (*circumduction*)

Begitu pula dalam melakukan teknik menggiring bola pemain sepak bola yang memiliki fleksibilitas panggul yang baik, mampu melakukan sebaran yang lebih besar yaitu pada saat bentuk gerak tungkai ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan ayunan ke depan sampai gerakan lanjutan.

Dengan demikian akan menghasilkan awalan yang lebih luas, sehingga akan memperoleh kecepatan tendangan yang lebih maksimal pada saat perkenaan dengan bola (*impact*), sehingga akan membantu menghasilkan tendangan yang keras. Selain itu, pada otot yang fleksibel akan lebih mampu dengan cepat melakukan kontraksi otot.

Berdasarkan pendapat di atas, gerakan teknik menggiring bola dipengaruhi oleh fleksibilitas panggul, terutama dalam memperoleh kecepatan dan kelincahan yang lebih maksimal.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Encep Anton Susanto mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2003. Penelitian yang dilakukan oleh Encep Anton Susanto bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitiannya Encep Anton Susanto menyimpulkan bahwa,

1. *Power* tungkai mempunyai hubungan yang berarti dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi angkatan 2002/2003;

2. fleksibilitas panggul mempunyai hubungan yang berarti dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi angkatan 2002/2003;
3. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi angkatan 2002/2003.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap 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 Encep Anton Susanto. Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Encep Anton Susanto. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Encep Anton Susanto, yaitu penelitian deskriptif dan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas dan variabel terikatnya. Variabel bebas dalam penelitian yang penulis lakukan adalah kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian Encep Anton Susanto adalah *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Selain itu populasi dalam penelitian yang penulis lakukan adalah Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya, sedangkan populasi dalam penelitian Encep Anton Susanto adalah mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi angkatan 2002/2003. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Encep Anton, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Kelincahan sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola khususnya pada teknik menggiring bola, karena kelincahan dapat mengkoordinasikan gerakan yang beragam dan ganda, mempermudah daya orientasi terhadap lawan, menciptakan gerakan yang efisien dan efektif, dan sebagainya.
- 2) Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak diperlukan oleh berbagai cabang olahraga khususnya sepak bola pada teknik menggiring bola. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 3) Fleksibilitas panggul dalam menggiring bola pada permainan sepak bola sangat diperlukan, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola ada gerakan panggul. Dengan mempunyai fleksibilitas yang baik maka akan membantu dan mempercepat terhadap lajunya bola

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas dapat digambarkan bahwa pemain sepak bola untuk melakukan keterampilan menggiring bola yang baik, maka kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Berdasar pada anggapan dasar yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut.

- 1) Terdapat kontribusi yang berarti kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

- 2) Terdapat kontribusi yang berarti kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 3) Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- 4) Terdapat kontribusi yang berarti kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.