

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Keseimbangan

Dalam banyak cabang olahraga, keseimbangan merupakan komponen gerak yang sangat penting. Dimana setiap pemain dituntut untuk terus bergerak di lapangan dengan tubuh yang tetap seimbang. Ada beberapa pendapat keseimbangan dari pakar-pakar olahraga yang mendefinisikan keseimbangan adalah

Keseimbangan merupakan aspek pembelajaran gerak yang paling dasar, karena semua gerak melibatkan elemen keseimbangan.¹ Dengan keseimbangan kita bisa berjalan lurus atau berbelok-belok tanpa terjatuh.

Keseimbangan menurut Widiastuti adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).² Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik.

Menurut Barrow & Mc Gee dalam Widiastuti tentang keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan *system neuromuscular* dalam kondisi statis

¹Heri Rahyubi, *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. (Majalengka : Referens,2012)h.310

² Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada 2015)h.161

atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap efisien selagi bergerak.³ Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan antara lain :

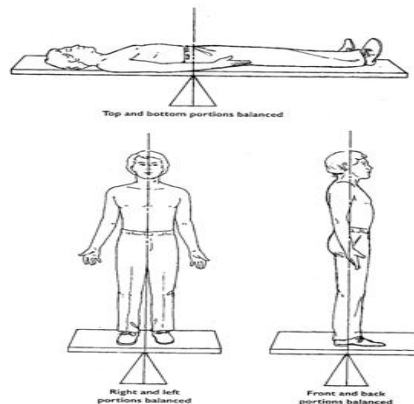
- a. pusat massa tubuh (*Center of Mass*) atau pusat gravitasi (*Center of Gravity*).

Pusat gravitasi terdapat pada semua objek pada benda, pusat gravitasi terletak tepat ditengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Pada manusia pusat gravitasi ketika berdiri tegak adalah tepat di atas pinggang diantara depan dan belakang vertebra sakrum ke dua.

- b. Garis gravitasi (*Line of Gravity*)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

³ Widiastuti, *Belajar Motorik*. (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ)h.16



Gambar 1. Garis gravitasi
Sumber : Dhaengpedro 2009

c. Bidang tumpu (*Base of Support*).

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu, tubuh dalam keadaan seimbang.

Keseimbangan atau *stabilitas*, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang diantara tenaga yang melekat pada tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian hampir setiap tugas gerak” dan sering disebut dalam istilah kemampuan mengontrol sikap badan. Dengan kata lain kemampuan untuk memelihara keseimbangan identik dengan kemampuan untuk menjaga pusat berat badan.⁴

Keseimbangan terbagi dalam dua bagian antara lain :

a. Keseimbangan statis (*static balance*)

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dimana Center of Gravity (COG) tidak berubah.

⁴ Yudha M. Saputra, *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*.(Jakarta : Depdiknas, 2001)h.31

Contoh keseimbangan statis saat berdiri dengan satu kaki menggunakan papan keseimbangan.

b. Keseimbangan Dinamis (*dynamic balance*)

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak, contohnya seperti berjalan, berlari atau melompat.⁵

Keseimbangan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kemampuan gerak dasar dan merupakan salah satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan atlet. Keseimbangan diperlukan agar teknik gerakan dapat dilakukan dengan baik.⁶

Adapun daya keseimbangan menurut Dadang Masnun merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan sesuai dengan tujuannya. Daya keseimbangan terdiri dari :

- a. Keseimbangan *statis*, yaitu apabila pelakunya melakukan diatas benda yang *relative* diam.
- b. Keseimbangan dalam gerak (*dinamis*) apabila pelakunya dalam keadaan gerak (pada waktu sedang berlari, naik sepeda). Keseimbangan dalam gerak ialah kemampuan pelakunya mengendalikan tubuhnya secara tetap selama ia bergerak.⁷

Keseimbangan merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya dengan faktor lain. Keseimbangan yang dimaksud disini adalah keseimbangan untuk menerima bola, menggiring bola dan menendang bola. Berlatih

⁵ <https://decungkringo.wordpress.com>

⁶ Widiastuti, Belajar Motorik.(Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ)h.16

⁷ Dadang Masnun, Biomekanika Dasar.(Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, 1999)h.64

keseimbangan merupakan satu faktor yang sangat memperlancar permainan futsal. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie misi utama ketika menggiring bola sepak untuk mendapatkan daerah lawan dan membuat mereka kehilangan keseimbangan. Pada saat yang sama tentu saja seorang pemain perlu menjaga keseimbangannya juga.⁸

Macam-macam latihan keseimbangan yang bisa digunakan pada futsal antara lain :

1. Berdiri diatas satu kaki dengan mata tertutup dan mengukur seberapa mampu ia menjaga keseimbangan.
2. Berdiri diatas satu kaki dan melempar bola kecil ditangan bolak balik.
3. Berdiri diatas satu kaki dan menurunkan badan perlahan kebawah dan naik lagi ke atas sambil mengulurkan satu tangan.
4. Berdiri diatas satu kaki, lalu terima bola dan tendang dengan kaki yang diangkat kearah pelempar.

⁸ Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional Teknik, Strategi,Taktik Menyerang & Bertahan.(Kata Pena, 2013)h.38



Gambar 2. Latihan keseimbangan

Sumber : <http://orkesnews.blogspot.co.id>

Keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan kita terganggu, misalnya tersandung batu begitu juga seperti kita tersandung tau terganggu oleh bagian tubuh lawan dalam pertandingan. Keseimbangan merupakan hal yang dapat menentukan seseorang pemain mampu menggiring bola, atau melakukan tendangan voli dan tendangan mendatar. Keseimbangan juga dapat berpengaruh pada pemain mengecoh lawan, atau melakukan gerakan tipu kepada lawan.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mempertahankan bola yang sedang digiring. Keseimbangan badan bagi seorang pemain sangat diutamakan mengingat permainan futsal sangat membutuhkan keseimbangan dinamis badan seseorang pemain untuk bermain dalam suatu pertandingan.

2. Hakikat Kelincahan

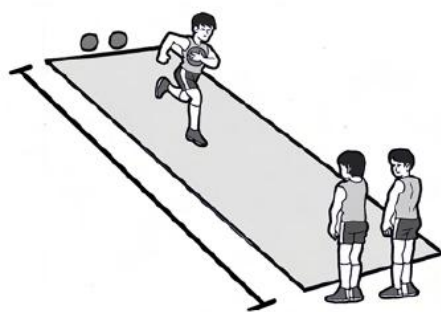
Untuk menjadi pemain futsal yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Oleh sebab itu mereka membutuhkan latihan mental. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar-benar professional, tapi sangat penting bagi pemula. Kebanyakan pelatih menghabiskan waktu untuk latihan fisik tanpa disertai latihan mental. Mengapa pembinaan mental begitu penting dalam futsal. Perlu diketahui bahwa olahraga futsal membutuhkan kematangan dalam berpikir guna memutuskan sesuatu dengan cepat untuk setiap perubahan taktik dan strategi permainan.

Dalam permainan apapun, kerja sama tim atau *teamwork* sangat penting sehingga selalu diutamakan. Demikian juga dalam permainan futsal. Bahkan permainan futsal sangat mengandalkan kerja sama tim dalam bertahan dan menyerang. Selain itu yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan, sebab ketika berlari, menggiring, mengoper bola memerlukan kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.⁹ Kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*.

⁹Wahjoedi (2001:61)

Menggiring bola merupakan salah satu materi latihan, selain berlatih menggiring bola sambil mengoper bola pada teman sepermainan. Teknik menendang pun erat kaitannya dengan keterampilan menggiring bola, sebab memerlukan latihan kecepatan, dan kelincahan. Berikut bentuk – bentuk latihan kelincahan yang bisa dilakukan pada olahraga futsal:

1. Shuttle run



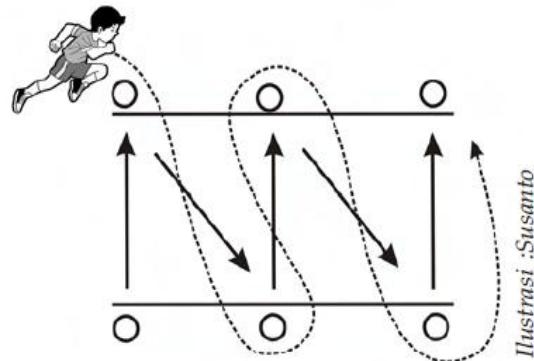
Gambar 3. Lari mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run)

Sumber : <http://infosehat000.blogspot.co.id>

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 sampai 8 kali.
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

2. Latihan lari berbelok-belok (Zig-Zag)



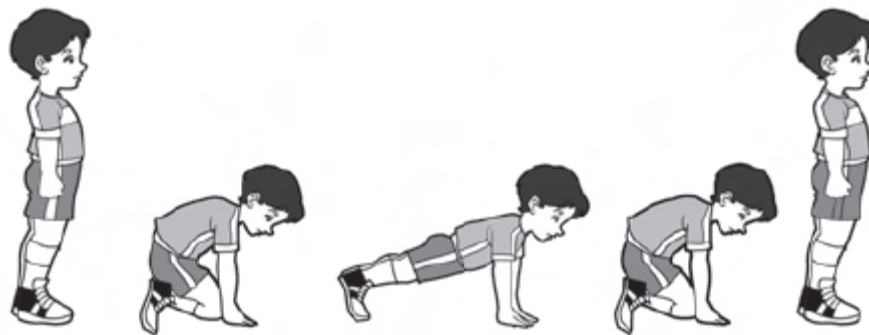
Gambar 4. Lari berbelok-belok (Zig-Zag)

Sumber : <http://infosehat000.blogspot.co.id>

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa patok.
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.

3. Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok-berdiri (*squat thrust*).



Gambar 5. Latihan squat thrust

Sumber : <http://infosehat000.blogspot.co.id>

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.

- Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

Kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan.¹⁰ Bahwa permainan futsal adalah merupakan permainan perebutan yaitu merebutkan bola dari lawan guna bisa mencetak gol. Hal ini dapat dilakukan jika pemain memiliki kelincahan. Joko Purwanto mengatakan kelincahan bagi seorang pemain sangat erat kaitanya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi.¹¹

Dalam situasi pertandingan dilapangan, pemain tidak hanya berlari menggiring bola, akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan-sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut.

¹⁰Clive Gifford, keterampilan Sepakbola, (Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik), (Klaten, PT Citra aji Parama, 2007) h.16

¹¹Purwanto, Joko. "Hoki." *Yogyakarta ; FIK UNY* (2004)

Berdasarkan definisi kelincahan tersebut, apabila dihubungkan dengan definisi menggiring bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip menggiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-tiba, maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan berhubungan positif terhadap menggiring bola dalam permainan futsal.

3. Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*)

Futsal merupakan cabang olahraga yang lebih menekankan pada kemampuan (*skill*) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrumen yang bagus dalam membantu pengembangan teknik individu. Dalam pengembangan teknik individu diperlukan gerak dasar yang baik. Gerak dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada masa pertumbuhan.

Gerak dasar fundamental dapat di klasifikasi menjadi tiga jenis, yaitu:

a) Gerak lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya : merangkak, berjalan, berlari, meloncat, dan melompat.

b) Gerak non-lokomotor

Gerak non-lokomotor adalah gerak yang berporos pada persendian tertentu. Misalnya : menekuk siku, mengayun lengan, menekuk lutut, mengayun kaki, menekuk leher, dan memilin tubuh.

c) Gerak manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerak manipulasi atau memainkan suatu objek dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain. Misalnya : memukul bola, menyepak bola, menggiring bola, dan melempar sasaran.¹²

Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Dalam permainan futsal yang memiliki lapangan lebih kecil dari lapangan sepakbola, dominasi teknik yang digunakan dan lebih efisien yaitu *passing*. Namun, terkadang *dribbling* juga sangat diperlukan. Seorang pemain futsal harus memiliki keputusan yang cepat dan tepat kapan harus memainkan bola. Kapan saatnya untuk *passing* dan kapan saat yang tepat untuk *dribbling*. Dibandingkan dengan sepakbola yang lapangan besar, futsal lebih menekankan pada penguasaan bola dengan melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang benar. Tanpa kemampuan (*skill*) ini, bola akan mudah direbut lawan.

Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Clife Gilford bahwa ketika seorang pemain berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan atau melewati pemain bertahan ini disebut menggiring bola. Jagalah bola selalu dekat dengan kaki agar mudah terkontrol setiap saat. Saat seorang pemain bergerak, doronglah bola ke depan dengan kaki bagian

¹² Ria Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga, (Jakarta, lankor 2013) h. 84

dalam dan luar. Untuk mengalahkan lawan seorang pemain juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu.¹³

Berdasarkan Andri Irawan menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan.¹⁴ Sama seperti mengoper bola atau *passing*, menggiring bola juga harus memindahkan bola dengan cepat supaya pemain lawan tidak dapat merebut bola yang dikuasai.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol.¹⁵ Menggiring bola juga harus dalam penguasaan pemain yang menggiring bola tidak boleh jauh dari kaki agar tidak direbut lawan dan bola juga harus stabil tidak memantul karena akan menyulitkan pemain ketika bola memantul pada saat *dribbling*.

Gerakan *dribbling* seperti berlari dengan bola dibawah penguasaan yang berbelok-belok maupun lurus. Dribbling bagaimana cara pemain menjaga bola dalam posisinya¹⁶, “sebagaimana Bryan Robson mengatakan dalam bukunya bahwa seorang pemain menggunakan kemampuannya untuk memperdaya lawan dan harus percaya diri ketika untuk *mendribbling*

¹³ Clife Gilford, Keterampilan Sepakbola. (Yogyakarta : PT Insan Sejati, 2007), h.20

¹⁴ Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal. (Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2009), h.31

¹⁵ Robert Koger, Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. (Klaten : Macana Jaya Cemerlang, 2007), h.51

¹⁶ Bryan Robson, Soccer Skills Bryan Robson, h.26

melewati pemain bertahan karena bila gagal tentu serangan juga akan gagal”.

Bryan Robson memberikan tips dalam bukunya:

- a. “Belajar menutup kendali melalui *running with the ball* dengan rintangan, menjaga bola pada kaki dengan jangan menyentuh tanda yang ada. Percepat langkahmu agar lebih baik hingga kamu dapat berlari jarak pendek
- b. Ingat bahwa untuk melewati lawanmu, bola harus tetap ada di bawah penguasaan. Kamu hanya menunggu dan melakukan gerakan membingungkan dan membosankan lawanmu.
- c. Memperbanyak keterampilan melalui menonton bintang-bintang dalam bereaksi. Mencoba untuk melihat bagaimana mereka membohongi lawannya, dan kembangkan skill itu sebagai dari permainan.
- d. Jalan yang mudah untuk melewati lawan adalah dengan mendorong bola dan melewatinya dan berlari. Tetapi ingat bahwa kamu adalah bagian dari tim dan pemain lain mungkin lebih mendukung didepan tanpa harus di *dribbling*.¹⁷

Dalam permainan futsal, menggiring bola dapat dilakukan dengan teknik-teknik sebagai berikut :

1. menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*)
2. menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)
3. menggunakan kaki bagian luar (*outside of the foot*)
4. bagian punggung kaki (*instep of the foot*).¹⁸

¹⁷ Ibid, h.26

¹⁸ Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal. (Jakarta : PT Pena Pundi Aksara, 2009), h.32



Gambar 6. Menggiring bola menggunakan telapak kaki

Sumber : Dokumentasi Pribadi

a. Menggiring bola menggunakan telapak kaki

- Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan
- Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*
- Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola
- Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.¹⁹

¹⁹ Ibid 32



Gambar 7. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Sumber : Dokumentasi Pribadi

b. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara dua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

- Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola.

- Doronglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya.²⁰



Gambar 8. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

Sumber :Dokumentasi Pribadi

c. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

- Menggiring bola dengan bagian luar dilakukan agar arah putaran bola keluar.
- Pergelangan kaki yang digunakan menggiring bola agar diputar serong kedalam, lutut ditekuk, tumit sedikit diangkat, dan kaki lainnya mengimbangi kaki penggiring bola.

²⁰ Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola. (Bandung : PT Intan Sejati, 2007),h.2

- Badan bungkuk kedepan, usahakan selama menggiring, bola selalu berdekatan dengan kedua kaki.

Gerakan menggiring dengan kaki bagian luar dapat pula digunakan sebagai teknik menggiring bergerak melingkar kearah luar.²¹



Gambar 9. Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Sumber : Dokumentasi Pribadi

d. Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam

- Bola selalu berputar kearah dalam.
- Kaki yang dipergunakan dalam menggiring agak diputar kesebelah dalam.
- Selama digiring, bola selalu bersentuhan dengan kaki penggiring.

²¹ John D. Tenang, Mahir Bermain Futsal. (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2008),h.71

- Badan sedikit agak bungkuk kedepan, pandangan kearah bola dan arah lintasan, kedua lengan mengimbangi badan²².

Pada implementasinya situasi permainan dalam futsal dituntut untuk menggiring bola dengan gerakan yang efektif dan efisien dan menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) cukup baik dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola dengan mudah dikuasai dan menggiring bola dengan kaki bagian luar (*outside of the foot*).

Cukup baik untuk mempercepat gerakan menggiring bola. Yang perlu diketahui dalam menggiring bola dengan telapak kaki dan kaki bagian luar yaitu:

- Pada saat mengontrol bola pastikan bola pada penguasaan dengan baik
- Tempatkan kaki tumpu disamping bola
- Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki dan kaki bagian luar untuk menggiring bola pada saat ini melewati lawan.
- Fokuskan pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- Gulirkan bola ke arah depan dan samping dengan tubuh tetap seimbang.
- Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- Atur jarak dengan bola sedekat mungkin dengan kaki.

²² Ibid h.2

Penunjang keberhasilan para pemain dalam menggiring bola dengan baik dan tepat, menurut Tim Burns dalam bukunya ada lima prinsip umum untuk dapat menggiring bola dengan baik :

1. *Control* / kontrol
2. *Balance* / keseimbangan
3. *Rhytim* / irama
4. *Vision* / pandangan
5. *Faking* / tipuan.²³

Jadi kemampuan menggiring bola adalah kemampuan seorang pemain menguasai bola dengan mendorong bola ke depan atau berliku-liku ke berbagai arah untuk dapat memindahkan bola dari satu daerah ke daerah yg kosong lainnya tanpa dapat direbut oleh pemain lawan atau bertahan lawan.

Dengan demikian maka pemain futsal dalam upaya mempersiapkan diri sebagai seorang pemain maka sudah sepantasnya pendapat-pendapat di atas dapat diperhatikan dengan sebaik-baiknya. Keseimbangan, kecepatan dan koordinasi bagi pemain merupakan satu paket yang harus dimiliki.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat

²³ Tim Burns, *Holistic Futsal a Total Mindbody, Spirit Approach* (United Kingdom : Lightning Source UK ltd, 2003), h. 32

2. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Kesimpulannya *dribbling* adalah suatu keterampilan dasar yang sangat penting juga dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dengan *dribbling* pemain dapat mengelabui lawan. Dengan *dribbling* seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama serta dapat melawati lawannya dengan berlari ataupun jalan kaki. Kita harus dapat melakukan *dribbling* yang baik agar tidak dapat direbut lawan pada saat kawan kita tidak memiliki ruang bebas untuk kita memberikan umpan kepadanya.

Dribbling selain bisa digunakan untuk mengelabui lawan tetapi *dribbling* juga bagian dari proses atau cara pemain mencetak gol. Terkadang ketika suatu tim mengalami masalah dengan penguasaan bola dan tidak bisa berhasil menembus pertahanan lawan, maka jalan satu-satunya dengan cara pemain mengeluarkan kemampuan individu nya dengan teknik menggiring bola.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan Menggiring Bola

Keseimbangan merupakan salah satu unsur penting dalam menentukan keberhasilan seseorang pemain futsal, karena dalam

menggiring bola itu sangat kompleks dan harus dilakukan dengan benar dan tepat. Dalam menggiring bola seorang pemain harus mampu bergerak dari satu titik ke titik lain atau dari satu ruang ke ruang lain dengan tetap mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Mempertahankan keseimbangan yang harus dilakukan adalah mampu menjaga kestabilan tubuh yang dikoordinasikan dengan unsur syaraf dengan hasil akhir gerakan sempurna.

Teknik menggiring bola merupakan kemampuan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Sehingga setiap pemain harus dapat menguasai teknik ini untuk dapat menunjang teknik yang lain dalam hal memindahkan bola dari pemain ke teman satu timnya. Prinsip menggiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-tiba.

Seorang pemain tidak akan mungkin dapat melakukan perubahan arah maupun perubahan posisi tubuh dengan sempurna. Untuk dapat menghindari atau melewati lawan diperlukan gerakan mengecoh atau gerakan tipuan. Dalam semua gerakan tersebut ini, keseimbangan diperlukan untuk dapat merubah arah dan bola tetap pada penguasaan dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan yang sering membuat pemain terjatuh .

Keberadaan keseimbangan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting adalah kemampuan seseorang dalam

menggiring bola ke berbagai arah dengan cepat. menggiring bola harus menggunakan keseimbangan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut. Dengan demikian diduga terdapat hubungan positif antara keseimbangan dengan kecepatan menggiring bola.

2. Hubungan Kelincahan dengan kecepatan Menggiring Bola

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah kelincahan, tidak beda dengan permainan futsal itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan futsal lebih dominan pada kelincahan, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah kelincahan dalam bergerak dari satu posisi ke posisi lain. Kelincahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan, mengerjakan, mengubah, sesuatu sesuai dengan kondisi yang dihadapinya dengan keputusan yang benar dan tepat.

Tanpa adanya kelincahan, seorang pemain tidak akan mungkin dapat melakukan perubahan arah maupun perubahan posisi di area tertentu. Untuk dapat menghindari atau melewati lawan diperlukan gerakan mengecoh atau gerakan tipuan. Dalam gerakan tipuan ini, kelincahan sangat diperlukan untuk dapat merubah arah dengan cepat.

Keberadaan kelincahan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam kemampuan seseorang menggiring bola ke berbagai arah dengan cepat untuk melindungi bola dari rampasan lawan. Penggiring bola harus memiliki penguasaan bola yang baik terhadap lawan. Pemain

harus memiliki kelincahan yang baik sebagai dasar yang akan mempengaruhi proses dalam menggiring bola. Dengan demikian diduga terdapat hubungan positif antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

3. Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola

Menggiring bola dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik yang penting dalam menentukan dari hasil permainan futsal dan berfungsi untuk melakukan serangan dengan melewati lawan dalam satu permainan. Sebagaimana diketahui bahwa pada situasi-situasi tertentu kadang kala pemain perlu membawa bola. Misalnya, tidak ada lawan yang menghalangi, tidak ada teman yang berdiri bebas atau pertahanan lawan yang sulit ditembus dengan menggunakan umpan-umpan, maka pemain dapat menggiring bola untuk melewati lawan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas lapangan.

Pada dasarnya dalam menggiring bola perlu dukungan kondisi fisik yang terlatih seperti keterampilan teknik, daya tahan, ketepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan dan kelincahan merupakan dua unsur tubuh atau fisik yang penting dalam menggiring bola. Dan memiliki dua unsur dari beberapa komponen kondisi fisik yang tersebut,

seseorang pemain akan dapat menggiring bola dengan baik, dengan demikian akan menghemat energi dan kemungkinan cedera sangat kecil.

Keseimbangan dan kelincahan dalam menggiring bola digunakan pada saat melewati hadangan lawan, yang langsung menempatkan diri pada ruang yang kosong. Untuk melewati lawan diperlukan gerakan cepat. Gerakan cepat merupakan gerakan berpindah tempat secara singkat dan posisi tubuh atau kontrol tubuh yang baik. Dengan demikian, orang yang mempunyai keseimbangan dan kelincahan yang baik akan lebih mudah dalam menggiring bola dan melewati lawan. Dengan demikian diduga terdapat hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan Kerangka Teori dan kerangka berpikir di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat Hubungan antara Keseimbangan dengan kecepatan Menggiring Bola pada Klub Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta
2. Terdapat Hubungan antara Kelincahan dengan kecepatan Menggiring Bola pada Klub Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat Hubungan antara Keseimbangan dan kecepatan terhadap kecepatan Menggiring Bola pada Klub Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.