

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Keterampilan *Dribbling shoot* Dalam Permainan Sepakbola

Dalam Permainan sepakbola banyak cara untuk mencetak gol salah satunya adalah *shooting* / menembak langsung kearah gawang. Agar bisa melakukan *shooting* yang baik di perlukan kondisi fisik yang bagus dan tehnik yang benar. Tetapi hal itu juga dianggap percuma bila kita tidak mempunyai *space* (ruang tembak) untuk melakukan tembakan. Untuk mendapatkan ruang tembak yang ideal tidaklah mudah apalagi mendapat *pressing* / tekanan dari lawan. Maka dari itu untuk mendapatkan ruang tembak dibutuhkan tehnik *dribbling* yang mumpuni untuk memecah pertahanan sehingga memungkinkan untuk melakukan tendangan ke gawang / *shooting*.

Dalam permainan sepak bola keterampilan menggiring bola merupakan salah satu tehnik dasar yang penting dan mutlak harus di kuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola atau *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena setiap pemain harus mampu menguasai bola pada saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tendangan¹.

¹ Mielke Danny, Dasar-dasar sepakbola (Jakarta : PT Intan sejati, 2007) h. 1

Menurut B. Edward Rahantoknam menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dengan *passing-passing* pendek dari kedua kaki silih bergantian.²

Menurut Andri Irawan menggiring bola atau *dribbling* adalah suatu usaha memindahkan bola dari daerah satu ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung³. Menggiring bola di artikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya di lakukan pada saat-saat tertentu yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau menendang pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang di pergunakan untuk menendang bola.⁴

Adapun macam-macam menggiring bola adalah sebagai berikut :

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Bergerak kedepan, kaki yang di pergunakan untuk menggiring bola di putar keluar. Usahakan menggiring bola selalu dekat kaki. Saat menggiring badan sedikit membungkuk ke depan, pandangan kearah bola dan arah lintasan. Kaki yang tidak di pergunakan di usahakan mengimbangi kaki yang di pakai menggiring bola, kedua lengan mengimbangi badan.

² B . Edward Rahantoknam, Permainan Sepakbola (Jakarta : FPOK IKIP Jakarta, 1986), h. 5

³ Andri Irawan, Tehnik Dasar Modern Futsal, (Pena Pundi Aksara,th...) hal.31

⁴ /// www.Wikipediaolahraga.Com, terahir di akses 28 Desember 2015



Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Sumber : <https://oktieseven.wordpress.com/teknik-pembelajaran-dribbling-sepak-bola/>

b. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar

bergerak kedepan, kaki sentuh tidak terlalu di putar kearah luar, badan tidak terlalu di putar kearah kaki bagian luar, pandangan kearah bola dengan bergantian kearah kanan maupun kiri lawan. Keuntungan dari tehnik ini adalah dapat mencegah kearah bola ke kiri dan ke kanan sehingga lebih mudah melindungi bola bila mana terjadi perebutan bola



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

Sumber : <https://oktieseven.wordpress.com/teknik-pembelajaran-dribbling-sepak-bola/>

c. Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam

Bola selalu berputar ke arah dalam. Kaki yang di pergunakan dalam menggiring agak di putar ke sebelah dalam. Selama digiring, bola selalu bersentuhna dengan kaki penggiring. Badan agak sedikit bungkuk ke depan, pandangan kearah bola dan arah lintasan, kedua lengan mengimbangi badan.⁵

⁵ Mielke Danny, Dasar-dasar sepakbola (Jakarta : PT Intan sejati, 2007)



Gambar 3. TMenggiring bola menggunakan kaki punggung kaki

Sumber : <https://oktieseven.wordpress.com/teknik-pembelajaran-dribbling-sepak-bola/>

Yang tidak bisa di pisahkan dari tehnik menggiring bola atau *dribbling* adalah tehnik menggocek atau berpindah (*move*) di lakukan untuk menipu lawan. *Dribbling* bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan memperlambat permainandan juga membuka ruang tembak. Di bawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh yang baik saat menggiring bola :

- 1) Posisi kaki yang di gunakan untuk menendang bola sama dengan posisi kaki yang di pergunakan untuk menendang.

- 2) Kaki yang di pergunakan menggiring bola tidak di tarik kebelakang melainkan di ayun ke depan.
- 3) Di upayakan setiap melangkah, secara teratur bola di sentuh / di dorong bergulir kedepan.
- 4) Ketika bola bergulir usahakan harus dekat kaki agar dapat di kuasai dengan baik.
- 5) Pada saat menggiring bola lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat meyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan badan.

Beberapa kesalahan yang sering di lakukan ketika menggiring bola di antaranya :

- 1) Tendangan terlalu keras, sehingga laju bola terlalu cepat yang mengakibatkan bola sulit untuk di kuasai.
- 2) Pandangan lebih banyak kearah bola.
- 3) Gerakan kaki kurang gesit atau kurang lincah, sehingga gerakan menggiring bola terkesan kaku.

- 4) Kurang adanya improvisasi gerak tipuan ketika akan menghindari hadangan lawan, sehingga sehingga gerakan mudah di baca.⁶

Berikut ini adalah tips bila anda ingin menggiring atau mendribbling bola :

- 1) Bila anda ingin menggiring bola cepat kedaerah kosong (tidak ada lawan) lakukan lah *speed dribbling* yakni menendang bola lalu mengejarnya. Namun bila membawa bola di sekeliling lawan lakukanlah *close dribbling* , yakni dengan senantiasa menjaga bola agar tidak lebih setengah meter dari anda. Dalam melakukan *close dribbling* jangan menambah kecepatan dengan cara memperlebar lahkah kaki akan tetapi tingkatkanlah frekuensi langkah kakinya.
- 2) Jangan terlalu banyak menggiring bola di sepertiga daerah sendiri.
- 3) Mendribbling bola di lakukan kearah mana saja, termasuk kearah belakang jika di perlukan.

Penggunaan *dribbling* di dalam satu permainan tergantung dalam bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, dan tentu saja keterampilan dan rasa percaya diri pemain. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* di gunakan untuk menciptakan ruang. Sebelum kamu memulai *dribbling* atau menggiring bola

⁶ // www.wikipediaolahraga.com , terahir di akses 28 Desember 2015

yaitu sebelum menerima bola cobalah untuk mengamati lapangan dan tentukan strategi yang terbaik. Kuncinya adalah perencanaan kedepan.

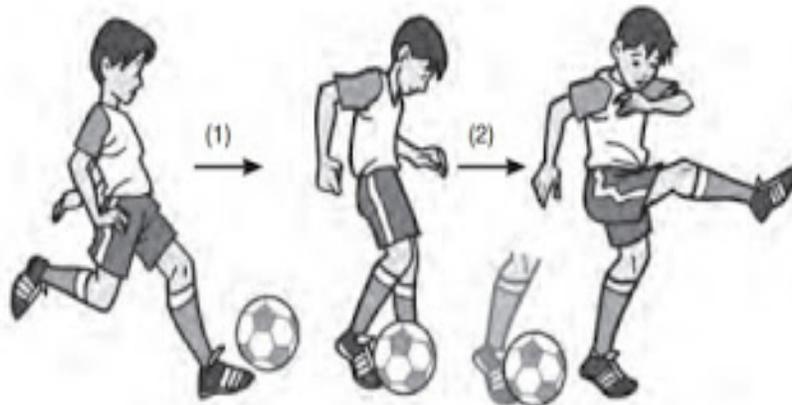
Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Andri Irawan menyatakan *shooting* merupakan tehnik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, tehnik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.⁷Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol dimana kiper tidak mampu menjangkau bola.

Shooting merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Mengenai waktu yang tepat untuk melakukan *shooting* ialah pada saat ada waktu yang cukup untuk melakukan tembakan (ruang bebas), dan berada diposisi yang jauh lebih menguntungkan untuk melakukan tembakan.

⁷ Andri Irawan, Tehnik Dasar Modern Futsal, (Pena Pundi Aksara,th...) hal.33

Kemampuan menendang bola (*shooting*) merupakan gabungan dari dua unsur, yaitu:

- a. Kekuatan menendang atau kerasnya menendang adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan untuk menerima beban suatu kerja
- b. Ketepatan tendangan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Yang dimaksud disini adalah arah tendangan pada gawang



Gambar 4. Melakukan *Shooting* menggunakan punggung kaki

Sumber : <http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-menendang-bola.html>)

Shooting adalah menembak bola ke arah sasaran dalam hal ini adalah gawang lawan. Menurut Danny Mielke dari sudut pandang penyeragan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan nya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan⁸. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang.

Pelaksanaan pada saat melakukan *shooting* adalah sebagai berikut :

1). Kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola. 2). Lutut sedikit bengkok. 3). Kaki tendang diayun dari belakang . 4). Saat perkenaan kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki.

Selain kemampuan tehnik dasar seorang pemain kondisi fisik juga sangat mempengaruhi keberhasilah dalam melakukan keterampilan *dribbling shoot*. Berikut 10 komponen kondisi fisik yang harus di miliki pemain sepakbola :

1. Kekuatan (*Streght*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan

⁸ Mielke Danny, Dasar-dasar sepakbola (Jakarta : PT Intan sejati, 2007) h. 67

dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut:

- a. *squat jump*, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut.
- b. *push up*, melatih kekuatan otot lengan.
- c. *sit up*, melatih kekuatan otot perut.
- d. angkat beban, melatih kekuatan otot lengan.
- e. *back up*, melatih kekuatan otot perut.

2. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan: lari 2,4 km, lari 12 menit, lari naik turun bukit.

3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*).

Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya:

- a. *vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai.
- b. *front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai.
- c. *side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja.

5. Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6. Kelincahan (*Agility*),

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah ;

- a. lari zig-zag
- b. lari bolak-balik
- c. kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya:

- a. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.

- b. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- c. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri
- d. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan

8. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya: untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.⁹

2. Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai

Kekuatan kerja fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang sangat penting, demikian halnya dengan sepakbola. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian prestasi yang optimal. Oleh karenanya peningkatan maupun pemeliharannya merupakan dua aspek penting yang dilakukan secara *continue* dan berkelanjutan meskipun dilakukan dengan *system priorita* sesuai dengan kekhususan masing-masing cabang olahraga. Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak.

Widiastuti menyatakan *Power* atau sering pula disebut dengan daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga¹⁰. Widaninggar dkk,

⁹ Internet <https://praktow.wordpress.com/2013/04/06/10-komponen-kondisi-fisik/> , terahir di akses 15 juli 2016

¹⁰Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, PT Bumi Timur Jaya, Jakarta,2011 h. 100

menyatakan dalam bukunya sebagai berikut : Daya ledak otot (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimum yang di kerahkan pada waktu sependek - pendeknya.¹¹

Sedangkan Sajoto menjelaskan daya ledak sebagai berikut Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*strength*) x kecepatan (*speed*).¹²

Pendapat lain dikatakan oleh Widiastuti, *Power / daya eksplosif* merupakan rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja bersama.¹³ Sedangkan M. Moeslim menyatakan power dimiliki oleh seseorang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan.¹⁴

Dari definisi di atas dapat dikatakan bahwa daya ledak otot memerlukan suatu kecepatan dan kekuatan maksimum. Untuk dapat

¹¹ Widaninggar, dkk. *Pedoman dan Modul Penataran Felatih Fitness Center Tingkat Dasar*. DEPDIKBUD Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta, 1997 h. 94

¹² Sajoto.M, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga* (Semarang:Dahana Press,1995),h.17

¹³ Widiastuti, loc.cit.

¹⁴ Moeslim . M, *Tes Dan PengukuranKepelatihan*, KONI Pusat, Jakarta, 1995,h.15

memperjelas definisi maka perlu dijelaskan hakikat kedua unsur yang mempengaruhi daya ledak otot.

Kekuatan otot menggambarkan kekuatan kontraksi otot secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot . Widaninggar dan kawan – kawan dalam bukunya menyatakan: kekuatan otot (*strength*) adalah ketegangan yang terjadi/kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban¹⁵.

Kekuatan pada dasarnya merupakan hasil dari daya kerja otot yang prosesnya berbentuk kontraksi otot serta mempunyai tingkat kualitas yang tidak sama seperti yang dikatakan oleh U.Jonath bahwa tenaga suatu otot bergantung kepada besarnya penampang lintang otot, untuk memperoleh tambahan tenaga, karena itu, otot harus dilatih supaya memiliki penampang lintang yang lebih besar¹⁶.

Selain unsur kekuatan otot, kecepatan juga mempengaruhi daya ledak (*power*). Hal ini sesuai dengan hakikat dari *power*. Kecepatan adalah suatu kualitas yang memungkinkan kita melakukan suatu gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

¹⁵ Widaninggar,op. cit. h. 93

¹⁶ U.Jonath,E.Haag,R.Krempel,*Atletik 2*, terjemahan Soeparno(Jakarta:Rosda Jaya Putra, 1997),h.24

Kecepatan merupakan suatu kemampuan fisik individu untuk melakukan gerakan maksimal yang di tunjang oleh kemampuan kontraksi otot dan syaraf-syaraf perangsang sehingga dapat melakukan gerakan *dribbling shoot* yang maksimal. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan tembakan/*shooting* yang baik diperlukan kualitas otot yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil tendangan. Beberapa prinsip latihan yang meningkatkan otot tungkai, seperti *squat jump*. Daya ledak yang dimiliki seorang pemain dapat menentukan tingkat keterampilannya didalam olahraga.

Pada teknik melakukan *dribbling shoot* (menggiring bola yang dilanjutkan dengan menembak kearah gawang) daya ledak terhadap otot tungkai ikut memberikan hubungan yang positif terhadap keberhasilan tendangan jarak jauh dalam upaya membuat gol. Dimana dalam melakukan teknik *Shooting* dilakukan dengan kekuatan tendangan secara *eksplosive* dengan melakukan gerakan ayunan kaki dan menendang bola sekuat mungkin kearah gawang lawan dengan dengan tujuan menghasilkan gol. Sedangkan untuk memecah pertahanan yang rapat dan menciptakan ruang tembak di butuhkan kelincahan yang baik dalam hal ini untuk melakukan gerak tipu saat melakukan *dribbling*.

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya¹⁷. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Sedangkan Harsono berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.¹⁸

Kelincahan sangat membantu *footwork* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *footwork*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. kelincahan diperlukan sekali dalam

¹⁷ Widiastuti, *Op.cit*, h. 125

¹⁸ Harsono, *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta, Pusat pendidikan dan Penataran, thn 1993), hal 14

melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi,

kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau *stimulan*, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan :

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan

kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong *mesomorfi dan mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorf dan endomorf*.

b. Usia

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

c. Jenis kelamin

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

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan. Orang yang berat badannya berlebihan kelincahannya kurang di bandingkan orang yang berat badannya seimbang.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.¹⁹

Karakteristik Remaja usia 15-16 tahun

Anak usia 14-15 tahun termasuk dalam tahapan masa remaja awal. Samsunumyanti Mar'at dalam Desmita mengatakan, rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara umur 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia umur 18-21 tahun. Lebih lanjut Endang Rini Sukamti menyatakan,

"Anak pada usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak."

Sedangkan karakteristik anak usia 14-16 tahun adalah sebagai berikut:

- 1) Mendekati kedewasaan biologis; pertumbuhan fisik yang cepat, terutama laki-laki.
- 2) Koordinasi gerak bertambah baik.

¹⁹ Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, Kesehatan dan Olahraga 1984. (Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, thn 1984 hal. 8-9

- 3) Semakin atau lebih berminat akan bentuk-bentuk rekreasi aktif, laki-laki lebih menyenangi olahraga beregu.
- 4) Ingin memiliki tubuh yang sehat dan menarik (atraktiv).
- 5) Ingin adanya pengakuan (recognition) dari kelompok.
- 6) Mulai ada perhatian (tertarik) terhadap lawan jenis (seks yang lain).
- 7) Mulai ada minat terhadap kegiatan-kegiatan estetik dan intelektual, kreatif, senang bereksperimen (mencoba-coba), terutama dalam musik dan tari-menari dan dansa.

Mengacu pada karakteristik tersebut, aktivitas fisik atau olahraga yang diberikan kepada anak haruslah disesuaikan dengan karakteristik-karakteristik tersebut.

B. Kerangka Berfikir

1. Hubungan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Dribbling Shoot*

Power merupakan salah satu komponen yang penting dalam suatu cabang olahraga. Karena dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga hampir semua cabang olahraga memerlukan komponen *power*, agar kualitas gerak suatu cabang olahraga tersebut dapat dilakukan dengan baik dan juga maksimal.

Di dalam hal ini erat hubungannya dengan penggunaan *power* tungkai terhadap keterampilan *dribbling shoot* dalam sepak bola, jika seseorang mempunyai *power* tungkai yang bagus kemungkinan besar akan mempengaruhi kekuatan, jarak dan akurasi tendangan. Selain itu dapat menentukan keberhasilan dari keterampilan *dribbling Shoot*.

2. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling Shoot*

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melakukan *dribbling*, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu ruang tembak agar dapat melakukan shooting sehingga memungkinkan terjadinya gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) 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 kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan.

3. Hubungan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling Shoot*

Pada dasarnya dalam melakukan *Dribbling Shoot* diperlukan banyak sekali komponen fisik yang menunjang agar gerakan ini menjadi maksimal. Dan diantaranya yaitu kekuatan dan kecepatan (*power*) otot tungkai dan kelincahan. Pada saat melakukan *dribbling shoot* memerlukan kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Semakin baik dan maksimal kemampuan *power* otot tungkai, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling shoot* nya.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan melakukan *dribbling*, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu ruang tembak / *space* agar dapat menciptakan gol yang akan membawa pada kemenangan. Dengan demikian faktor *power* otot tungkai dan kelincahan sangat diperlukan dalam teknik *dribbling shoot*.

Maka berdasarkan uraian kerangka berfikir tersebut, diduga bahwa Hubungan antara Daya ledak (*power*) Otot Tungkai Dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling Shoot* mempunyai hubungan yang positif.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir :

1. Terdapat Hubungan antara Daya ledak (*Power*) Otot tungkai dengan Keterampilan *Dribbling Shoot* pada Siswa Sekolah Sepakbola Indonesia Soccer Academy (ISA) Marzuki Badriawan Usia 15-16 tahun
2. Terdapat Hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling Shoot* pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Soccer Academy (ISA) Marzuki Badriawan Usia 15-16 tahun
3. Terdapat Hubungan antara Daya Ledak (*Power*) Otot tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling Shoot* pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Soccer Academy (ISA) Marzuki Badriawan Usia 15-16