

BAB II

KECEPATAN DAN KELINCAHAN SERTA KEMAMPUAN MENGGIKIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

A. Permainan Sepak Bola

1. Pengertian Sepak Bola

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (2002 : 1042) sepakbola adalah “olah raga permainan beregu, dilapangan menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari 11 pemain berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan”.

Sedangkan A. Sarumpaet (2000 : 7) sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan. Setiap pemain wajib mentaati peraturan, maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya sehingga kedua kesebelasan diharapkan memelihara sportifitas.

Menurut Joko Purwanto (2004:34), pengertian sepak bola adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu, dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain. Dalam permainan sepakbola, para pemain menggunakan kemahirannya, yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Selain itu untuk bermain

sepakbola diperlukan lapangan yang rata, berumput, dan berbentuk persegi empat (panjang).

Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, yang dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain (Ferdinansyah, 2008:07).

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila bola sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola dengan baik.

Dalam permainan sepak bola, para pemain menggunakan kemahirannya, yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit, dan dibantu dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola dan kostum yang berbeda dengan lawan, serta penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

”Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok (tim) berlawanan, yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan (gol). Masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan” (Soekatamsi, 1984:25-26).

Sesuai dengan peraturan permainan sepak bola, para pemain menggunakan kemahirannya, yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepak bola harus dipimpin oleh seorang wasit, yang dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

Seperti diungkapkan Danny Mielke dalam permainan sepak bola diharapkan

“Supaya berhasil melakukan permainan sepak bola, kamu harus mempersiapkan segala sesuatunya. Persiapan ini meliputi pakaian dan perlengkapan yang kamu kenakan dan gunakan, beberapa tingkatan latihan fisik, ketrampilan tingkat dasar dalam olah raga ini, dan kemauan sendiri untuk mempelajari ketrampilan baru serta menantang diri sendiri dalam batasan kemampuan fisikmu” (Danny Mielke 2007 : iv).

Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (Peraturan Khusus dan Umum PSSI dalam Didik Jaelani,(2007:4) telah merumuskan peraturan-peraturan dalam permainan sepak bola, yaitu (1) Ukuran lapangan sepak bola, untuk pertandingan internasional panjang tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak kurang dari 100 meter sedangkan lebar tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Lapangan harus segi empat, rata dan tertutup dengan rumput pendek tapi rata. Sekitar lapangan 4 meter dari garis putih diperkenankan untuk penonton dan sebaiknya diberi pagar pembatas (kawat); (2) Ukuran gawang, tinggi gawang 2,44 meter diukur dari tanah sampai sisi

bawah palang gawang. Lebar gawang 7,32 meter diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang dan palang gawang dibuat dari kayu atau besi dengan ketebalan maksimum 12 cm dan dicat putih. Di belakang gawang dipasang jaring-jaring pada tiang dan palang gawang; dan (3) ukuran bola, bola harus bulat, bagian luar dari kulit dengan ukuran lingkaran bola tidak boleh lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm. Berat permulaan tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram.

Sehingga dapat disimpulkan sepakbola adalah cabang olahraga permainan, yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang. Permainan ini dimainkan dalam dua babak, setiap babak lamanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit yang dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis, setiap pelanggaran ada sanksinya. Oleh karena itu pemain diharapkan memelihara sportifitas. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.

2. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olah raga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olah raga ini dimainkan oleh dua kelompok (tim) berlawanan, yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan (gol). Masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar

permainan sepak bola dengan baik seperti diungkapkan Wiel Coerver (1985 : 21) ” Teknik-teknik dasar diperlukan sewaktu lari berliku-liku,berputar,dan berbalik,begitu pula saat melindungi bola,mengadakan koreksi serta mengamankan bola jika tidak ada teman yang berdiri bebas”.

Teknik dasar sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (tanpa bola) dan teknik dengan bola. Kemampuan menguasai teknik dasar merupakan syarat utama bagi pemain sepak bola, oleh karena itu setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama.

Teknik dasar bermain sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar permainan sepak bola Didik Jaelani, (2007:5) adalah, sebagai berikut:

- a. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan dalam permainan sepak bola tanpa menggunakan bola, seperti:
 - 1) Lari cepat dan mengubah arah
 - 2) Melompat dan meloncat
 - 3) Gerak tipu tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan
 - 4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang
- b. Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan dalam permainan sepak bola dengan menggunakan bola, seperti:
 - 1) Mengenal bola
 - 2) Menendang bola (*shooting*)
 - 3) Menerima bola; menghentikan bola dan mengontrol bola

- 4) Menggiring bola (*dribbling*)
- 5) Menyundul bola (*heading*)
- 6) Melempar bola (*throwing*)
- 7) Gerak tipu dengan bola
- 8) Merampas atau merebut bola
- 9) Teknik-teknik khusus untuk penjaga gawang.

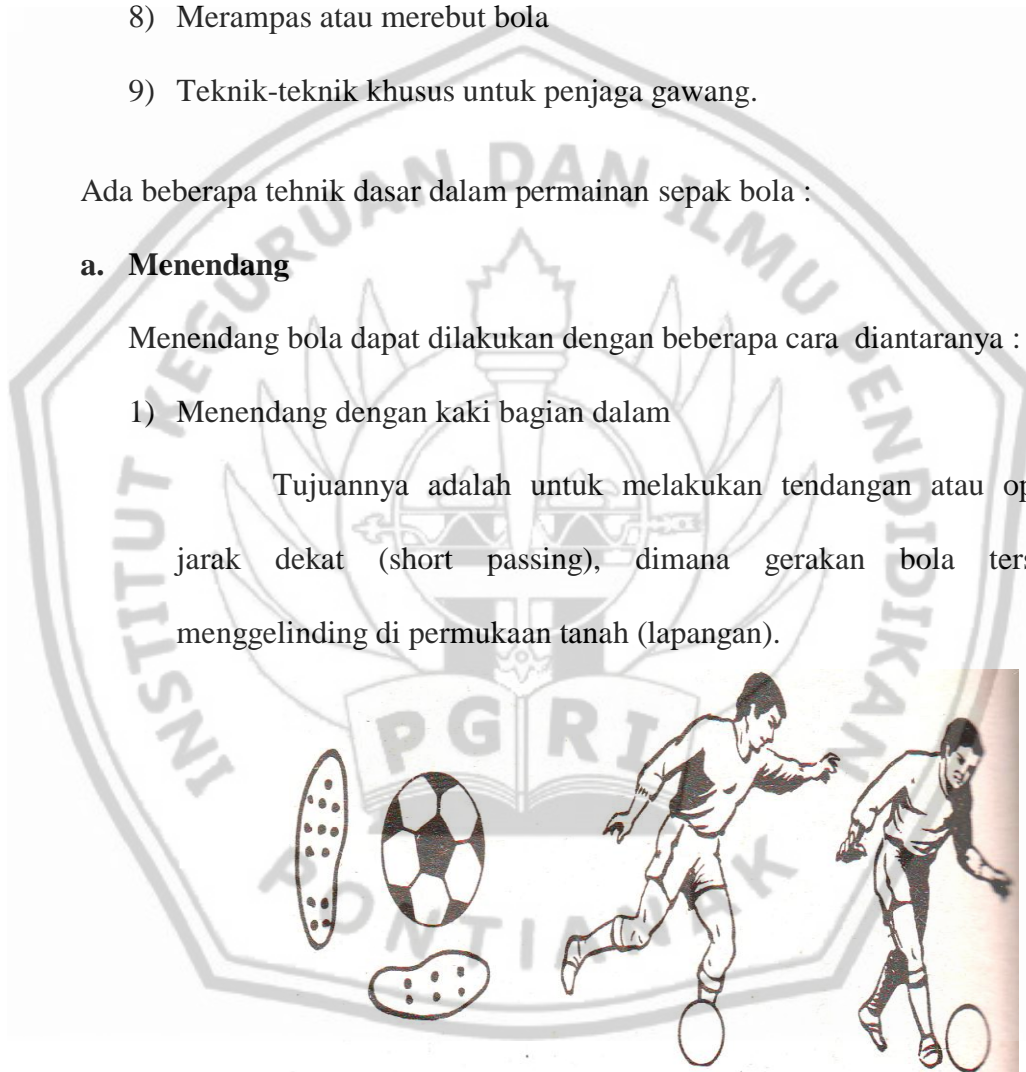
Ada beberapa tehnik dasar dalam permainan sepak bola :

a. Menendang

Menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya :

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Tujuannya adalah untuk melakukan tendangan atau operan jarak dekat (*short passing*), dimana gerakan bola tersebut menggelinding di permukaan tanah (*lapangan*).



Gambar. 2.1. Tehnik menendang dengan kaki bagian dalam
 Sumber : <http://meutuah.com/edukasi/teknik-menggiring-bola-kaki.htm>

- 2) Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

Tujuan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam yaitu untuk menendang jarak sedang atau jauh.



Gambar 2.2 Tehnik Menendang dengan kaki bagian Luar
 Sumber : <http://meutuah.com/edukasi/teknik-menggiring-bola-kaki.htm>

3) Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar

Tujuan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar, yaitu untuk menendang atau mengoper jarak jauh, dimana putaran bola ke arah luar.

4) Menendang dengan punggung kaki

Tujuan menendang bola dengan punggung kaki ialah untuk melakukan penendangan bola jarak jauh, bola melayang-layang ke depan seakan-akan tak ada putaran

b. Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan gerak menahan lajunya bola dengan menggunakan kaki, baik bola menggelinding, melayang, dan meluncur dari udara. Menghentikan bola dapat dilakukan menggunakan, antara lain kaki, dan bagian dari kaki, perut, dada, paha, dan kepala.

1) Menghentikan bola dengan kaki

Menghentikan bola dengan kaki dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Cara melakukannya yaitu dengan mengatur posisi sambil menjemut bola, menjaga keseimbangan. Kaki yang digunakan sedikit di angkat ke depan untuk mengontrol bola. Hentikan bola dengan menggunakan bagian dalam kaki dengan menarik ke belakang bawah kaki yang di gunakan punggung.

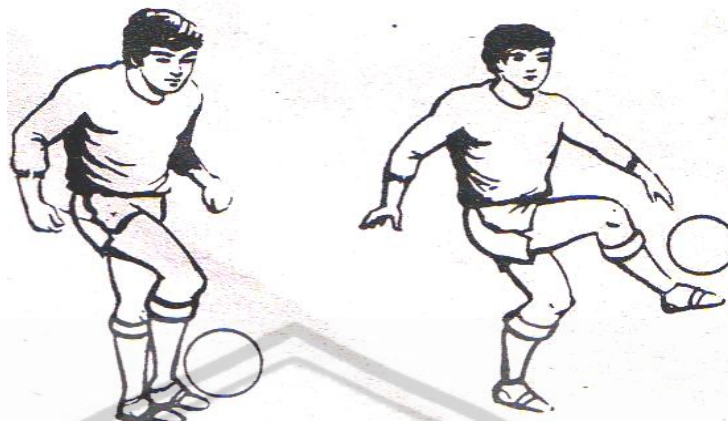


Gambar. 2.3 Tehnik Menghentikan Bola dengan Kaki.
Sumber : <http://meutuah.com/edukasi/teknik-menggiring-bola-kaki.htm>

2) Menghentikan bola dari udara dengan punggung kaki

Cara melakukannya :

- a) Mengontrol dan mengatur posisi ke arah mana jatuhnya bola
- b) Bergerak ke arah bola melambung
- c) Angkat kaki sedikit ke atas hingga punggung kaki mengarah pada bola
- d) Kontrol bola dengan sedikit sentuhan pada punggung kaki
- e) Menyambut bola yang jatuh di antara kedua kaki.



Gambar 2.4 Tehnik Menghentikan bola dari udara dengan punggung kaki
 Sumber : <http://meutuah.com/edukasi/teknik-menggiring-bola-kaki.htm>

3) Menghentikan dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :

- a) Menjaga keseimbangan
- b) Kaki bagian dalam mengarah ke bola yang akan dihentikan.
- c) Kedua tangan menjaga keseimbangan
- d) Sikap badan sedikit condong
- e) Pandangan mengawasi gerak bola
- f) Kontrol bola sedikit, kemudian tahanlah bola dengan sentuhan kaki.

4) Menghentikan bola sambil sliding

Cara Melakukannya :

- a) Dengan meluncur badan dan kaki ke arah bola
- b) Bola di tahan dengan menggunakan telapak kaki, hingga bola itu tertahan.

5) Posisi mengontrol bola

Untuk mengontrol bola usahakan pandangan selalu mengawasi gerak bola, serta mengatur posisi dan lawan.

6) Menghentikan Bola dengan Paha

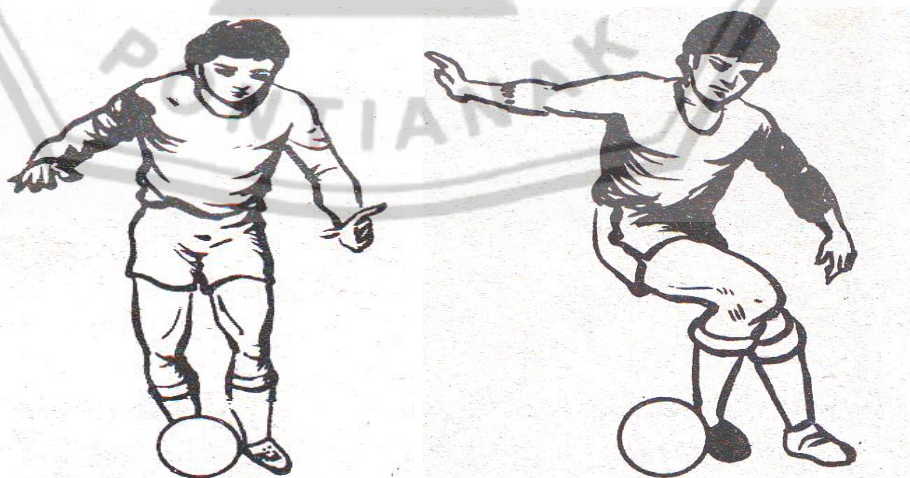
Sebelum menghentikan bola dengan paha, arah bola diusahakan jatuh bersentuhan dengan paha. Teknik mengangkat paha digunakan ketika bola hampir menyentuh paha ke bawah bersamaan dengan arah jatuhnya bola.

c. Menggiring bola dengan berbagai bagian kaki.

Menggiring adalah gerak membawa bola dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki. Pada saat melakukan gerak menggiring antara bola dan kaki jaraknya harus terkontrol, hingga memudahkan untuk menjangkau bola.

Menggiring bola dapat di lakukan dengan berbagai cara yaitu :

- 1) Menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar.
- 2) Menggiring bola dengan Punggung kaki bagian dalam
- 3) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki
- 4) Arah menggiring bola.



Gambar 2.5 Teknik Menggiring Bola

Sumber : <http://meutuah.com/edukasi/teknik-menggiring-bola-kaki.htm>

d. Posisi pemain di lapangan

Secara garis besarnya posisi di lapangan terbagi menjadi tiga yaitu pemain belakang, tengah, dan depan.

1) Pemain Belakang

Pemain belakang, diantaranya terdiri dari penjaga gawang, (goal keeper), back kiri (left back), back kanan (right back), stoper/libero/poros belakang.

Prinsip-prinsip pemain belakang :

- a) Ambil posisi antara lawan dan gawang sendiri
- b) Selalu memperhatikan lawan dan bola
- c) Jangan memberikan ruang gerak pada lawan
- d) Memperhatikan kita dan lawan
- e) Usahakan untuk mencapai bola sebelum pemain lawan menghadang.

2) Pemain lapangan tengah

Pemain lapangan tengah membangun strategi penyerangan dengan berbagai cara, di antaranya sebagai berikut :

- a) Serangan dengan menggunakan umpan.
- b) Merancang serangan dari lapangan tengah.
- c) Memberi bantuan kepada pemain depan atau belakang.
- d) Permainan harus benar-benar bervariasi dengan tim.
- e) Peranan pemain lapangan tengah melakukan gerakan menyerang dan bertahan.

3) Pemain lapangan depan

Pemain lapangan depan merupakan pemain penyerang yang terdiri dari : pemain sayap (*wing*), pemain ujung tombak (*striker*), pemain tengah (*halp*). Peranan pemain depan sebagai penyerang harus dapat berkoordinasi satu sama lainnya sehingga dapat menyerang dengan baik. Pemain depan setidaknya dapat membuka pertahanan lawannya untuk dapat menciptakan gol.

e. Mengkordinasikan gerak dengan teman satu tim

Setelah kita mempelajari tehnik dasar, selanjutnya kita dapat melanjutkan latihan melalui tim.

1) Latihan untuk pemain belakang

Pemain belakang harus mampu bertahan di daerah pertahanan dengan menutup ruang gerak/sudut-sudut yang dijadikan sasaran oleh penyerang lawan.

2) Latihan dalam posisi segitiga

Latihan untuk posisi segitiga dapat dilakukan dengan membentuk kelompok sebagai berikut :

- a) Kelompok (A) akan memberikan bola dengan kedua kaki bagian dalam.
- b) Kelompok (B) mengontrol bola, kemudian menendang bola dan mengoper ke kelompok (C), kelompok menyundul bola ke gawangnya.

B. Teknik Dasar Menggiring Bola dalam Permainan Sepak bola

1. Pengertian Menggiring Bola

Ketrampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Soekatamsi (1984: 158) menggiring bola diartikan sebagai berikut: “Gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus menerus di atas tanah”. Sedangkan Arma Abdoellah (1998: 426) yaitu “*dribling*” diartikan seni menggunakan beberapa kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di atas tanah sambil berlari”.

Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa ketrampilan menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan bagian kaki agar terus menerus bergulir di atas tanah.

2. Prinsip-prinsip menggiring bola

Agar bola yang digiring tidak lepas dari penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, dalam menggiring bola harus memperhatikan prinsip-prinsip yang ada. Prinsip-prinsip menggiring bola Soekatamsi (1984 : 158) adalah sebagai berikut :

- a. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol.
- b. Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- c. Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
- d. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- e. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut hasil yang diharapkan dapat tercapai. Bola yang digiring di mungkinkan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan. Joseph A Luxbacher (1997 : 49) mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain :

- a. Persiapan
 - 1) Postur tubuh tegak
 - 2) Bola di dekat kaki
 - 3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- b. Pelaksanaan
 - 1) Fokuskan perhatian pada bola
 - 2) Tendang bola dengan permukaan instep atau out side instep sepenuhnya
 - 3) Dorong bola ke depan
- c. *FolloThrough*
 - 1) Kepala tegak untuk melihat
 - 2) Bergerak mendekati bola
 - 3) Dorong bola ke depan

3. Macam-macam cara menggiring bola

Dilihat dari perkenaan kaki, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Soekatamsi (1984: 159 – 160) pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 bagian kaki yaitu : (1). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3). Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh. Dari ketiga bagian kaki tersebut dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan salah satu kaki saja atau dua kaki secara bergantian. Hal ini tergantung dari kebiasaan pemain atau situasi yang dihadapi dalam permainan, sehingga dapat menentukan teknik mana yang lebih baik dan tepat untuk menggiring bola.

Di dalam menggiring bola seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Joseph A Luxbacher (1997 : 51) kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain :

- a. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada diluar jangkauan.
- b. Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan dribble.
- c. Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat menggiring bola Joseph A. Luxbacher (1997 : 51) sebagai berikut :

- a. Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki, dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
- b. Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan dribble saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
- c. Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

4. Kegunaan menggiring bola

Dalam menggiring bola harus dilakukan pada saat yang tepat sehingga memberikan keuntungan yang diperoleh dalam menggiring bola yaitu apabila menggiring bola dilakukan di daerah lawan dapat dijadikan sebagai serangan menggiring bola sehingga mampu menerobos atau melewati pertahanan lawan merupakan kesempatan mencetak gol ke gawang lawan. Akan tetapi menggiring bola didaerah pertahanan sendiri justru merugikan tim sendiri.

Kerugian menggiring bola didaerah sendiri yaitu apabila bola dapat direbut lawan kemungkinan bagi pemain bertahan belum siap melakukan pertahanan,

sehingga lawan mempunyai kesempatan untuk mencetak gol, Soedjono (1985 : 60), bahwa :

“Harus disadari bahwa keuntungan untuk menggiring bola di 1/3 lapangan daerah pertahanan adalah rendah, sementara unsur resiko tinggi. Tetapi di 1/3 lapangan daerah penyerangan, kasusnya malah sebaliknya, mempunyai keuntungan yang tinggi dan resiko yang rendah”.

Sedangkan kegunaan dan manfaat menggiring bola dalam sepakbola

Soekatamsi (1984 : 158) antara lain :

- a. Untuk melewati lawan.
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- c. Untuk menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Secara sederhana pengertian atau maksud kegunaan menggiring bola tersebut dapat dijelaskan yaitu untuk melewati lawan, hal ini dimaksudkan bahwa dengan menggunakan gerak tipu sambil menggiring bola maka lawan akan terkecoh merupakan kesempatan untuk meloloskan diri dari hadangan lawan. Menggiring bola merupakan kesempatan untuk memberikan umpan, hal ini dimaksudkan bagi pemain yang mahir menggiring dan memiliki tendangan yang baik, maka mempunyai peluang yang lebih baik untuk memberikan umpan-umpan pada teman yang bebas dari kawalan lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola harus selalu melihat situasi permainan dan posisi teman. Sedangkan kegunaan menggiring bola untuk menahan, menyelamatkan bola bila tidak ada kesempatan memberikan operan. Hal ini dimaksudkan menggiring bola harus dilakukan sehingga bola tetap dikuasai, dimana tidak ada kesempatan untuk melakukan operan, sebab kemungkinan

posisi teman tidak menguntungkan sehingga apabila diberi umpan akan merugikan dan mudah diantisipasi atau direbut oleh lawan.

5. Faktor-faktor Penentu Keberhasilan Dalam Pembelajaran Keterampilan

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani tentunya seorang guru pendidikan mempunyai harapan-harapan agar apa yang diajarkan pada siswa dapat terserap dan dapat dilakukan dengan baik oleh siswanya. Akan tetapi hal itu semua tidaklah selalu mudah untuk dicapainya karena akan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas proses belajar mengajar keterampilan Rusli Lutan (1998 : 387-390) disimpulkan menjadi 4 faktor : ”(1) Pemanfaatan waktu aktif berlatih, (2) Lingkungan yang efektif, (3) Karakteristik guru dan siswa, (4) Pengelolaan umpan balik”.

Dengan diketahuinya adanya faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah, maka seorang guru akan berusaha melakukan pengelolaan kelas yang sesuai dengan keadaan lingkup sekolah.

Hal ini tentunya berkaitan dengan jam atau waktu yang tersedia per minggunya, keadaan sarana maupun alat pendukungnya, karakteristik yang dimiliki siswa saat itu, maupun bagaimana cara memberikan umpan balik yang tepat agar pemberian materi pelajaran sesuai dengan GBPP.

Keberhasilan pelaksanaan proses belajar mengajar merupakan unsure penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dalam proses belajar

mengajar terdapat beberapa unsure yang perlu mendapat perhatian dan perlu dikelola demi tercapainya tujuan pembelajaran.

6. Tahapan Dalam Belajar keterampilan

Penguasaan suatu pola gerak keterampilan diperlukan jangka waktu tertentu. Penguasaan suatu keterampilan memerlukan proses pembelajaran yang cukup kompleks. Untuk mempelajari suatu keterampilan tiap atlet harus melalui proses yang terdiri dari beberapa tahapan atau fase. Sugiyanto (1994 : 45 - 47) menyatakan bahwa proses belajar keterampilan dibagi dalam 3 fase:

(1) Fase kognitif atau fase awal.

Agar bias melakukan gerak tertentu, terlebih dulu pelajar harus tahu tentang gerakan yang akan dilakukan. Gerakan diberikan singkat, jelas, serta berbentuk contoh atau model gerakan. Peragaan gerakan harus menonjolkan bagian-bagian penting yang menentukan keberhasilan pelaksanaan gerakan.

(2) Fase Asosiatif atau fase menengah.

Suatu fase yang menghubungkan-hubungkan bagian-bagian gerakan yang telah mampu dilakukan sebelumnya. Dengan praktek berulang-ulang atau *drilling* rangkaian gerakan itu makin bisa dikuasai. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan semakin berkurang.

(3) Fase Otonom atau fase akhir.

Suatu fase di mana gerakan-gerakan keterampilan sudah mampu dilakukan hampir secara otomatis. Gerakan dapat dilakukan dengan lancar, tidak terputus-putus, akurat, penampilan terbaiknya bias di capai secara ajeg.

Dalam tahap awal belajar keterampilan gerak pemain harus mengetahui dan memahami gerak yang benar dari informasi dan bayangan. Dalam fase kognitif, gerakan yang akan dilakukan terkonsep di dalam pikiran. Dalam tahap asosiatif pemain telah menguasai gerak yang benar, tetapi belum menjadi gerak otomatis. Dengan praktek berulang-ulang suatu gerakan makin

dapat dikuasai. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan semakin berkurang. Tahap akhir dalam proses belajar keterampilan gerak adalah tahap otonom. Pada tahap otonom ini gerakan-gerakan keterampilan sudah mampu dilakukan hamper otomatis. Gerakan dapat dilakukan dengan lancar, tidak putus-putus, akurat, penampilan terbaiknya bisa dicapai secara ajeg. Otomatisasi gerakan ini dapat dicapai melalui latihan secara teratur dan berulang-ulang.

Untuk mempelajari suatu pola gerak keterampilan diperlukan jangka waktu tertentu. Lama waktu yang diperlukan untuk mempelajari suatu keterampilan sesuai dengan jenis keterampilan yang dipelajari. Semakin kompleks jenis keterampilan gerak yang dipelajari, waktu yang diperlukan semakin lama.

Penggunaan metode yang baik ikut menentukan terhadap keberhasilan dalam pembelajaran. Winarno Surakhmad (1984 : 69) mengemukakan bahwa “metode adalah cara yang dalam fungsinya merupakan alat suatu mencapai tujuan“. Dengan demikian yang dimaksud dengan metode mengajar adalah suatu cara yang digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan pengajaran. Metode mengajar merupakan alat instruksional yang digunakan pengajar untuk mencapai tujuan pengajaran. Penggunaan metode yang efektif dan efisien akan sangat membantu dalam menciptakan pengalaman belajar siswa. Dengan metode yang tepat, siswa akan dapat dengan mudah menerima materi pengajaran yang diberikan guru, sehingga siswa dengan mudah pula menguasai materi yang diberikan tersebut.

7. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ditentukan oleh orang yang menangani atau guru dan teori-teori ilmu olah raga sebagai penunjang. Keberhasilan interaksi antara teori dan praktek dalam pembelajaran akan membawa keberhasilan dalam penampilan olahraga. Untuk mencapai tujuan pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip pengaturan pelaksanaan gerakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang benar sehingga menghasilkan peningkatan yang sempurna. Sugiyanto (1993 : 55-57) bahwa, “Ada beberapa prinsip dalam pengaturan melakukan gerakan antara lain, prinsip pengaturan giliran praktek, beban belajar meningkat, kondisi belajar bervariasi dan pemberian motivasi dan dorongan semangat”.

Dengan demikian pengaturan pelaksanaan gerakan atau praktek yang benar dari guru, akan memperlancar proses pembelajaran, sehingga diharapkan tujuan dari pembelajaran akan dapat tercapai. Pengaturan pelaksanaan gerakan harus didukung oleh unsur lain, yaitu keadaan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, prasarana dan sarana. Sehingga ada hubungan yang saling menunjang antara guru selaku pengelola proses pembelajaran dan siswa selaku sasaran pembelajaran, serta prasarana dan sarana selaku alat untuk memproses kegiatan pembelajaran.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari bergerak, karena belajar gerak merupakan salah satu sarana untuk memperoleh keterampilan gerak yang diperlukan dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Sugiyanto (1991 : 25) menerangkan “ Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Belajar gerak adalah mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas keterlibatan kemampuan yang paling utama adalah unsur kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan tubuh.

Oleh karena gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh, maka diharapkan syarat-syarat dalam belajar gerak harus dipenuhi. Soemanto Y. (1990 : 6) menerangkan syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui tujuan. Jadi harus mengenal dan yakin akan kegunaan tujuan itu bagi dirinya.
- b. Mempunyai tanggapan yang jelas terhadap kecakapan itu.
- c. Pelaksanaan yang tepat pada taraf permulaan. Pada taraf permulaan yang penting adalah teknik gerakan yang benar, selanjutnya baru menuju prestasi.
- d. Latihan untuk meningkatkan prestasi.

Sedangkan unsur-unsur yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi : kurikulum pendidikan jasmani, prinsip-prinsip pembelajaran dan jenis-jenis latihan. Apabila unsur-unsur tersebut dapat terpenuhi dalam proses pembelajaran, maka diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Semua unsur kemampuan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan

domain kognitif dan domain afektif relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon *muscular* yang diekspresikan dalam gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh. Drowatzky yang dikutip Sugiyanto (1996 : 27) belajar gerak adalah “belajar yang mewujudkan melalui respon-respon *muscular* diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Pendapat lain dikemukakan Rusli Lutan (1988 : 102), “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”.

Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar motorik merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang lebih tua lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru daripada anak yang lebih muda), meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar.

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tidak teramati secara langsung. Proses yang terjadi di balik perubahan keterampilan sangat kompleks dalam sistem persyarafan, misalnya bagaimana informasi sensoris diproses, diorganisasi, kemudian diubah menjadai pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung, hanya dapat ditafsirkan eksistensinya dan perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik.

8. Kondisi Belajar Keterampilan

Mengajar keterampilan gerak membutuhkan kemampuan dan kecermatan dalam membelajarkan siswa. Seorang guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang baik dan tepat. Kondisi belajar adalah suatu keadaan yang diperlukan agar proses belajar bisa berlangsung sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Sugiyanto 1996 : 49)".

Kondisi belajar sangat menentukan pencapaian hasil belajar. Kondisi belajar yang sesuai dengan keperluan, akan memberi kemungkinan pencapaian hasil yang lebih baik. Sebaliknya kondisi belajar yang tidak sesuai dengan keperluan bisa mengakibatkan pencapaian hasil belajar yang tidak baik. Lebih lanjut Sugiyanto (1996 : 49) menyatakan, "kondisi belajar berpengaruh terhadap kualitas pencapaian hasil belajar, maka kondisi belajar harus disiapkan sebaik-baiknya dalam proses belajar mengajar".

Kondisi belajar harus disesuaikan dengan jenis belajar yang ditangani dalam proses belajar mengajar. Kondisi belajar untuk belajar kognitif, belajar afektif dan belajar gerak berbeda-beda. Masing-masing jenis belajar tersebut perlu penanganan yang berbeda-beda dalam proses belajar mengajar. Kondisi belajar dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- a. Kondisi internal ialah keadaan yang seharusnya ada pada diri pelajar meliputi 2 macam yaitu :
 - 1) Pelajar harus mengingat-ingat bagian-bagian gerakan keterampilan.
 - 2) Pelajar harus mengingat-ingat urutan-urutan rangkaian gerakan.
- b. Kondisi eksternal adalah stimulus dari luar diri pelajar atau perlakuan yang dikenakan pada diri pelajar agar proses belajar bisa terjadi , meliputi 4 macam yaitu :
 - 1) Sajian instruksi verbal
 - 2) Sajian instruksi visual

- 3) Kegiatan praktek
- 4) Penyampaian umpan balik (Sugiyanto 1996 : 49 – 51).

Kondisi internal dan kondisi eksternal saling mempengaruhi dalam proses belajar mengajar. Tujuan belajar akan tercapai dengan baik, jika kondisi internal dan eksternal dapat berjalan dengan baik pula. Waktu yang tersedia harus digunakan sebaik-baiknya untuk mencapai peningkatan keterampilan yang sebesar-besarnya.

Dalam hal ini seorang guru harus merencanakan pendistribusian waktu latihan. Hal yang perlu dipikirkan dalam hal ini bukan hanya bagaimana memberikan waktu yang cukup, tetapi juga bagaimana mengatur waktu yang tersedia agar bisa mencapai hasil yang memadai, baik hasil jangka pendek maupun jangka panjang. Waktu yang tersedia untuk sekali latihan perlu pendistribusian untuk praktek dan istirahat.

Pengaturan waktu latihan erat hubungannya dengan perhitungan beberapa kali sebaiknya setiap siswa mengulang-ulang gerakan keterampilan yang dipelajari agar hasil belajarnya yang berupa penguasaan gerakan bisa memadai. Mengenai banyaknya ulangan, secara umum dapat dikatakan bahwa semakin banyak mengulang-ulang maka gerakan semakin bisa dikuasai. Rusli Lutan (1988 : 385) menyatakan, “kesempatan merupakan konsep utama, dan karena itu dalam pengertian yang lebih operasional, beberapa jumlah waktu yang dihabiskan oleh siswa untuk aktif belajar atau berlatih, merupakan indikator utama dan efektivitas pengajaran”.

Hal ini menunjukkan bahwa, pemanfaatan waktu secara optimal merupakan faktor yang penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Semakin aktif melakukan pengulangan keterampilan yang dipelajari, maka tujuan pembelajaran akan tercapai, sehingga pengajaran yang dilaksanakan akan lebih efektif.

C. Kecepatan

1. Pengertian Kecepatan

Banyak dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti *sprint*, tinju beberapa cabang olahraga permainan dan lain sebagainya. Kecepatan tidak hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan ditentukan frekuensi stimulus, kemauan, mobilitas syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatis gerak dan power otot. Berkaitan dengan kecepatan Andi Suhendro (1999:4.20) menyatakan bahwa, "kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Mulyono B (2007:58) " Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Suharno HP (1993 : 23) " kecepatan adalah suatu kecepatan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang menuju maksimal. Harsono (1988 : 216), mengatakan :

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya

ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984 : 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Pada cabang olahraga seperti berbagai macam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu singkat/pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu).

Untuk menilai kecepatan, jarak yang ditempuh harus cukup jauh sehingga penilaian tidak keliru dengan tenaga ledak otot. Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984 : 7 - 8) berpendapat bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu :

- a. Kelenturan (fleksibilitas)
Kurangnya kelenturan pada daerah pinggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan susunan yang dibuat oleh otot antagonis. Tetapi tidak ada bukti yang menyatakan bahwa kecepatan dapat ditingkatkan dengan menambah kelenturan pada otot tersebut.
- b. Tipe Tubuh
Sukar untuk menyatakan hubungan kecepatan gerak dengan tipe tubuh, kecuali pada penderita obes. Mereka cenderung mempunyai gerak yang lamban dan hal ini mungkin disebabkan friksi oleh sel lemak yang berada di antara sel otot serta beban ekstra (berat badan, kurangnya kelenturan dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c. Usia
Peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan pria pada 21 tahun. Keadaan ini dapat bertahan 3-4 tahun dan kemudian menurun. Penurunan terjadi lebih cepat bila tidak melakukan latihan.
- d. Jenis Kelamin
Rekor olahraga dalam lari dan renang memperlihatkan bahwa wanita mempunyai kecepatan 85% dari pria. Perbedaan tersebut mungkin akibat perbedaan kekuatan otot yang mempengaruhi gerak melawan tahanan. Bila ditinjau kecepatan hanya pada kecepatan kontraksi otot, faktor yang mempengaruhi antara lain adalah :

- 1) Histokimia jaringan otot
Fast twitch fiber dengan aktivitas glikolitik yang tinggi akan berkontraksi lebih cepat daripada slow twitch fiber.
- 2) Suhu otot
Kecepatan kontraksi akan bertambah dengan meningkatnya suhu. Cara peningkatan suhu yang paling efektif adalah dengan gerak pemanasan (warming up).
- 3) Panjang otot
Otot yang mempunyai serat/sel panjang mempunyai kecepatan kontraksi lebih tinggi dibandingkan dengan otot yang mempunyai sel pendek.
- 4) Arah sel otot
Sel yang berjalan sejajar/paralel terhadap sumbu longitudinal mempunyai kecepatan kontraksi lebih tinggi daripada sel otot yang berjalan diagonal terhadap sumbu longitudinal.

Federick C. Hagerman (2004 : 3) kecepatan biasanya didefinisikan sebagai tingkat gerakan atau kecepatan gerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk mempercepat agar dapat mencapai kecepatan gerak yang maksimum dalam periode waktu yang singkat.

Kecepatan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu langkah yang panjang, pukulan atau frekuensi menggunakan kaki (pedal); panjangnya langkah atau jangkauan tangan; waktu gerakan-reaksi, kecepatan gerak maksimum; akselerasi, daya pengungkit; kekuatan; fleksibilitas; kemampuan aerobik atau tanpa aerobik; daya tahan-kecepatan; efisiensi mekanis, pengendalian; teknik yang baik; dan kegesitan. Kepentingan yang relatif dari tiap-tiap faktor ini sangat tergantung tentu saja pada olahraga, peristiwa khusus, dan dalam olahraga tim, dan juga pada pembagian samping. Sebagai contoh, dalam olahraga lari, kecepatan ditentukan panjangnya langkah dan frekuensi (kaki), sedangkan pemain racquetball (pertandingan yang mirip dengan bola tangan yang dimainkan di lapangan yang berdingding empat

dengan raket yang berganggang pendek dan bola yang lebih besar) sangat tergantung pada akselerasi, ketangkasan/kegesitan, waktu gerakan-rekasi, dan panjangnya lengan atau anggota badan.

Pada prinsipnya kedua pendapat ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kecepatan merupakan bentuk gerakan berulang-ulang untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal, maka harus didukung gerakan dari bagian tubuh yang mendukung gerakan lari (ayunan lengan) yang dilakukan secara baik dan benar. M. Furqon H. (1995:70) bahwa, "untuk lari cepat (siklik), lebar ayunan gerakan-gerakan yang optimal (misalnya panjang langkah) dan frekuensi gerakan-gerakan (misalnya rata-rata langkah) merupakan karakteristik utama"

2. Kecepatan Lari

Lari adalah suatu gerakan dengan kaki yang berpindah tempat untuk mencapai tujuan, Soegito (1989: 8) lari adalah "gerak maju untuk mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya". Gerakan lari pada dasarnya sama hanya tergantung pada nomor lari yang akan dipelajari.

Tujuan lari adalah menggerakkan badan ke depan akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah, dengan melakukan gerak mengais (pawing movement). Kesalahan yang sering dilakukan oleh para pelari adalah selalu berlari dalam posisi duduk, kaki tidak diluruskan sepenuhnya, dan

tubuh tidak condong ke depan. Teknik-teknik khusus yang harus diperhatikan dalam lari adalah sebagai berikut:

Badan condong ke depan 25-30 derajat, usahakan badan rileks. Kaki ditolakan kuat-kuat sampai lurus ke belakang, kemudian satu lutut ditarik ke depan diangkat tinggi setinggi panggul (rata pinggang), tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar sesuai dengan panjang tungkai masing-masing pelari. Lengan bergantung di samping badan secara wajar, siku ditekuk 90 derajat, tangan menggenggam rileks. Gerakan atau ayunan lengan ke depan dan belakang, mengikuti gerakan tungkai. Tangan dan kaki bergerak berimbang, semakin cepat gerakan kaki maka semakin cepat pula gerak tangan mengikutinya. Punggung lurus dengan kepala, pandangan lurus ke depan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari

Potensi atau pembawaan sejak lahir merupakan faktor yang dominan yang akan mempengaruhi kecepatan lari seseorang. Salah satu faktor yang dominan dari pembawaan adalah tipe otot yang dimiliki. Bomp (1983) yang dikutip Harsono (1988:218) faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu : "(1) Keturunan (geredity) dan natural talent, (2) Waktu reaksi, (3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan (resistance) eksternal, (4) Teknik, (5) Konsentrasi dan semangat, (6) Elastisitas otot". Pendapat lain Suharno HP. (1993:48) bahwa faktor-faktor penentu kecepatan secara umum adalah: (1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih (pahsic) baik untuk gerak yang cepat, (2) Pengaturan nervous system, (3) Kekuatan otot, (4)

Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

Faktor bawaan khususnya fibril otot putih merupakan faktor yang menentukan kecepatan yang dimiliki seseorang. Semakin banyak fibril otot putih dimiliki, maka kecepatannya akan baik. Suharno HP. (1993 : 48) faktor-faktor penentu khusus kecepatan lari meliputi : (1) Tergantung pada kekuatan otot yang bekerja, (2) Panjang tungkai atas, (3) Frekuensi gerak dan (4) Teknik lari yang sempurna.

D. Kelincahan

1. Pengertian

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah secara cepat arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Beberapa ahli mendefinisikan kelincahan, sebagai berikut:

- a. Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Moeljono Wiryosepturo dan Slamet Suherman, 1996 :237).
- b. Kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak, untuk menerapkan keterampilan tersebut dengan baik, dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan atas situasi yang berubah-ubah (Hirtz dalam Harsono, 1988: 144).
- c. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Kirkendall, Gruber, dan Johnson, dalam Ismaryati 2006:45).

Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat dikemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Moeljono Wiryoseputro dan Slamet Suherman (1996:237), faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah: (1) tipe tubuh, (2) usia, (3) jenis kelamin, (4) berat badan, dan (5) kelelahan.

Suharno (1993:36), faktor penentu khusus yang mempengaruhi kelincahan adalah: (1) kecepatan reaksi dan gerak, (2) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (3) kemampuan mengatur keseimbangan, (4) tergantung kelentukan sendi, dan (5) kemampuan mengerem gerakan motorik.

Karena pemain tenis meja harus bergerak secara terus-menerus selama pertandingan berlangsung, maka kelincahan yang dimiliki oleh seorang pemain tenis meja akan sangat membantu, baik pada saat pemain tersebut melakukan penyerangan maupun saat kembali untuk mempertahankan daerahnya.

3. Peranan Aspek kelincahan dengan Kemampuan Menggiring bola Dalam Permainan Sepak Bola.

Kemampuan berprestasi maksimal dalam permainan sepak bola dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor kondisi fisik yaitu kelincahan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung dalam pencapaian prestasi

yang optimal. Bentuk tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya merupakan faktor intern pada diri atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Orang yang tinggi pada umumnya memiliki lengan dan tungkai yang panjang proporsi tinggi badan seseorang berbeda dengan orang lain walaupun tinggi badannya sama.

Menggiring bola merupakan salah satu tehnik dasar dalam permainan sepak bola . Dalam pelaksanaan menggiring bola terdapat banyak variasi. Namun pada dasarnya teknik tersebut, ditinjau dari gerakan dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepak bola semua gerakan tidak terlepas dari komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola seperti : aspek kelincahan yang didukung oleh tehnik dasar dalam melakukan menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola oleh karena itu komponen kondisi fisik yang dalam penelitian ini kita bahas khususnya aspek kelincahan merupakan aspek pendukung yang sangat berpengaruh dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola semakin aspek kelincahan seseorang maka semakin bagus pula kemampuan menggiring bola seseorang.