

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dikenal di semua lapisan masyarakat di dunia. Sepakbola digemari oleh semua kelompok usia. Hal tersebut dapat dilihat dari animo masyarakat ketika ada pertandingan sepakbola yang dipertandingkan di stadion. Para suporter, penggemar, pemerhati, komentator semua turut hadir menyaksikan pertandingan tersebut. Terlebih lagi yang bertanding merupakan tim yang memiliki nama besar.

Sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan negara tempat lahirnya olahraga rakyat tersebut. Namun demikian, sebenarnya di dunia sudah mengenal aktivitas menendang bola dari abad ke 3 sebelum masehi. Menurut Hidayat (2017:1) Cina sudah mulai mengenal permainan menggiring bola kulit untuk menendang ke jaring kecil yang diberi nama permainan *tsu chu*, sedangkan di Jepang dengan permainan yang hampir sama dan diberikan nama *kemari*.

Pada era sekarang sepakbola sudah mulai berkembang dari masa ke masa. Mulai dari peralatan, peraturan hingga cara bermain yang terus mengalami perubahan. Perubahan itu tentunya mengarah pada kualitas sebuah permainan sepakbola. Kejuaraan sepakbola juga mulai dari usia junior hingga senior banyak digelar di berbagai daerah. Hal tersebut mampu

mengangkat prestasi timnas Indonesia yang lebih baik di setiap tahunnya.

Sepakbola tentunya memiliki teknik bermain sepakbola yang digunakan saat bermain. Hal tersebut dibutuhkan supaya saat bermain sepakbola para pemain mampu menjalankan sebuah permainan sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Hidayat (2017:30) teknik bermain sepakbola diantaranya:

*a. Dribbling*

Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar ketika seseorang hendak bermain sepakbola. Menggiring merupakan suatu kegiatan berlari dengan membawa bola dan tetap dalam penguasaan saat berlari.

*b. Passing*

Teknik ini merupakan teknik perpindahan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Proses perpindahan bola ini bisa dilakukan dengan semua bagian tubuh yang diperkenankan bersentuhan dengan bola.

*c. Heading*

Duel di udara merupakan sebuah persaingan pemain saat merebut bola yang melayang. Teknik ini merupakan teknik gerakan kepala yang bersentuhan dengan bola.

*d. Shooting*

Teknik ini merupakan teknik yang mana dilakukan untuk menciptakan peluang terjadinya gol ke gawang lawan. Bola hasil

teknik *shooting* biasanya merupakan bola cepat dan keras pada pergerakannya.

e. *Blocking/Control*

Teknik ini merupakan teknik menghentikan bola yang juga dikenal teknik *trapping*. Teknik ini bisa menggunakan tubuh bagian paha, dada, kaki bahkan kepala.

f. *Goal Keeper*

Penjaga gawang merupakan satu-satunya posisi pemain yang memiliki kesempatan menggunakan tangan untuk menguasai bola secara sah di daerah penjaga gawang. Di area penjaga gawang seorang kiper boleh menggunakan seluruh anggota badan untuk menguasai bola.

g. *Tackling*

Teknik ini digunakan untuk mengganggu lawan saat menguasai bola. Namun teknik yang satu ini rentan untuk mencederai lawan karena bila salah teknik dalam menggunakan teknik ini, lawan akan rentan untuk cedera.

h. *Body Charge*

Teknik benturan badan dan kontak fisik yang sering terjadi pada permainan sepakbola. Hal ini bisa terjadi di sepanjang waktu permainan sepakbola.

Dari berbagai teknik dasar sepakbola semua teknik tersebut dapat dipergunakan saat seorang pemain sedang bertanding pada suatu

pertandingan agar mampu mengaplikasikan ke dalam permainan secara efektif. Apabila pemain mampu mengaplikasikan teknik dasar di atas maka sebuah tim akan mampu meraih performa dan prestasi yang maksimal.

Salah satu teknik yang penting untuk dimiliki seorang pemain adalah *passing* ke arah sasaran yang tepat. Hal ini menjadi penting karena tujuan permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Melalui proses *passing* inilah sebuah permainan dapat dikembangkan dengan strategi seorang pelatih.

*Passing* merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Tujuan *passing* bola adalah untuk mengumpan, dengan menguasai *passing* yang baik, maka sebuah permainan sepakbola akan menjadi semakin menarik.

## **2. Kondisi Fisik**

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kesiapan dan kondisi fisik yang baik pada tiap individu pemain, adapun komponen tersebut adalah :

1. Kekuatan.
2. Daya tahan.
3. Kecepatan.
4. Kelentukan.
5. Keseimbangan.
6. Koordinasi.
7. Kelincahan.
8. Ketepatan.
9. Reaksi.
10. Daya Ledak (Sajoto.1988:58)

Dalam hal sepakbola, kekuatan sangat penting untuk menjadikan suatu tim disegani oleh tim lain. Semakin baik kondisi fisik yang dimiliki atlet maka dia akan semakin mudah untuk berprestasi tentunya harus didukung dengan latihan yang rutin dan pola hidup yang teratur. Nilai takaran gizi, istirahat, latihan menjadi faktor lain untuk menunjang performa seorang atlet.

Dari berbagai kondisi fisik di atas tentunya semuanya dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Akan tetapi untuk tiap posisi membutuhkan kondisi fisik yang spesifik untuk mampu menunjang penampilan seorang pemain di tiap posisi.

Kondisi fisik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah tentang kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang menjadi variabel pada penelitian ini.

### **3. Kekuatan Otot Tungkai**

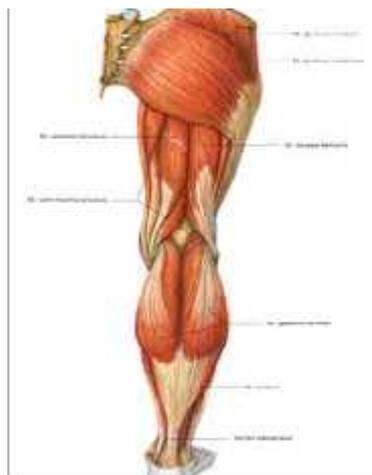
Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan beban pada anggota tubuh dari paha sampai pergelangan kaki. Bagian ini merupakan anggota tubuh terpenting dalam permainan sepakbola. Mayoritas gerakan yang ada pada spakbola menggunakan tungkai untuk melakukan teknik permainan sepakbola.

Yang dimaksud kekuatan otot tungkai pada penelitian ini adalah kekuatan yang ditimbulkan oleh otot kaki dalam kontraksi maksimum. Alat untuk mengukur kekuatan otot kaki adalah *leg dynamometer* dengan satuan

kilogram (kg).

Unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tekanan dengan menggunakan kontraksi otot. Kekuatan otot ditentukan oleh besarnya penopang otot serta kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan.(Sugianto,1994:226). Selain itu faktor yang penting guna meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola adalah kekuatan maka hal ini perlu dilatih agar prestasi seorang atlet dapat maksimal. Semakin baik kekuatan yang dimiliki oleh seorang pemain, maka prestasi juga akan dengan mudah diraih. Hal ini juga menguntungkan bagi tim yang dia bela karena bisa berprestasi secara maksimal.

Kekuatan merupakan sumber penggerak bagi setiap manusia. Tanpa kekuatan manusia tidak bisa melakukan banyak hal. Seseorang yang mempunyai kekuatan yang lebih tentunya dia tidak akan rentan dari cedera. Berikut ini gambar penampang otot tungkai:



Gambar 2.1 : Otot Tungkai

(<https://www.google.com/search?q=otot+tungkai&client=firefox> )

Menurut Sajoto (1988:58) yang menyatakan bahwa kekuatan adalah

komponen fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Alat yang akan digunakan untuk pengambilan data pada pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *back and leg dynamometer*. Kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua atlet yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda satu dengan lainnya ( Nala : 1998:53).

Prinsip pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot (*weight training*) menurut Nala (1998: 54) adalah :

- (1) Memberikan beban berlebih.
- (2) Dilakukan secara progresif sepanjang durasi latihan.
- (3) Menyusun pelatihan secara cermat, agar semua kelompok otot mendapat porsi pelatihan yang sesuai dan tidak tumpang tindih.
- (4) Spesifikasi sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti.

Jadi empat hal tersebut dapat dilakukan saat melakukan latihan supaya dapat meningkatkan kualitas otot yang mampu menunjang kemampuan motorik setiap atlet.

#### **4. Keseimbangan**

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung, dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran

semiskular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari – hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. Fenanlampir (2015 : 165).

Menurut Nala (1998:82) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi teradap setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh stabil. Dalam kesimbangan terdapat kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem saraf gerak. Sistem tersebut seperti duduk, jongkok, berdiri, jalan, melompat, menendang dan berbagai gerakan lainnya. Keseimbangan tubuh tergantung pada 3 faktor menurut Wells, 1996 (dalam Nala, 1998:83) diantaranya :

a. Bidang tumpuan

Bidang tumpuan yang merupakan tempat bertumpu atau berpijak tubuh. Semakin luas tempat berpijak, maka semakin mantap atau stabil posisi tubuh.

b. Letak titik berat tubuh

Titik berat tubuh kira-kira setinggi sepertiga bagian atas tulang sakrum atau tulang belakang. Oleh karena itu semakin semakin rendah atau dekat dengan titik berat pada bidang tumpuan, maka akan semakin stabil atau mantap posisi tubuh.

c. Letak garis berat tubuh

Garis berat tubuh merupakan garis vertikal yang melalui titik pusan

bidang tumpuan. Garis ini juga disebut garis gravitasi. Semakin dekat dengan garis gravitasi, maka tubuh akan semakin mantap atau stabil.

Faktor keseimbangan ini penting untuk dipelajari, diantaranya untuk menentukan posisi tubuh yang tepat pada suatu gerakan. Apa bila ketiga faktor penunjang terpenuhi, maka keseimbangan seseorang pasti akan stabil.

## 5. *Passing*

Dalam sepakbola, menendang merupakan teknik dasar yang sangat penting, karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran. Jika tidak memiliki kemampuan teknik menendang bola dengan baik maka pemain tersebut tidak bisa menjadi seorang pemain yang handal.

Menurut Sucipto dkk., (2000: 17) "Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan". Di dalam permainan sepakbola, menendang bola merupakan teknik yang paling sering digunakan jika dibandingkan dengan teknik yang lainnya, maka wajar dalam latihan lebih banyak diajarkan teknik menendang bola.

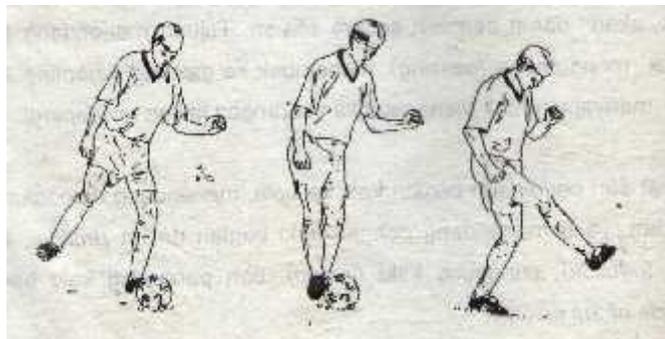
Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan oleh seorang pemain bola untuk mengoper bola kepada rekan. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk operan jarak pendek (*Short passing*).

Menurut Faruq (2008: 054), cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.
- b) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- c) Badan agak condong kedepan.
- d) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- e) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin baik.
- f) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan.
- g) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- h) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.



Gambar 2.1. Menendang dengan kaki bagian dalam  
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 19)

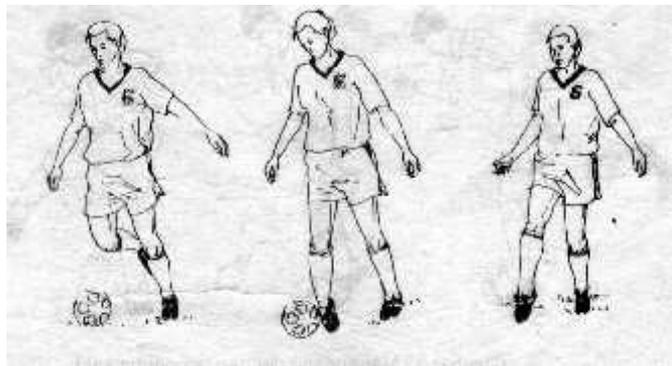
## 2) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short pass*). Tapi untuk pemain profesional, teknik ini bisa juga digunakan untuk melakukan

tendangan melengkung yang berfungsi untuk mengelabui penjaga gawang lawan.

Menurut Faruq (2008: 56) cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.
- b) Posisi kaki tumpuan berada tidak jauh dari bola yang akan ditendang dan diikuti menekukkan lutut kaki.
- c) Badan condong kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.
- d) Kaki yang digunakan untuk menendang berada di posisi sedikit ke belakang lurus dari kaki penumpu.
- e) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.
- f) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang ditendang.
- g) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.



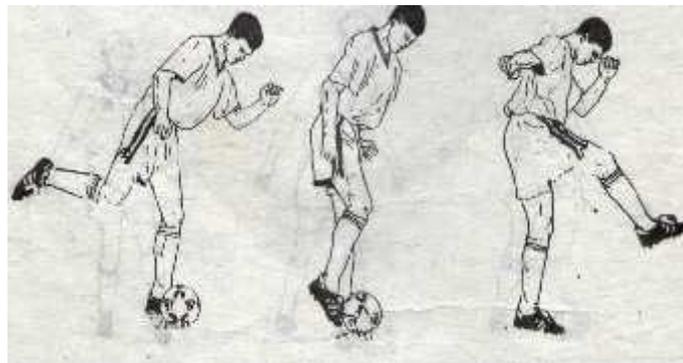
Gambar 2.2. Menendang dengan kaki bagian luar  
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 20)

### 3) Menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk mencetak gol dengan tendangan keras ke gawang (*shooting at the goal*).

Menurut Sucipto dkk., (2000: 20) analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (a) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpuan berada di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- (b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- (c) Tarik kaki tendang ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- (e) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran.
- (f) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



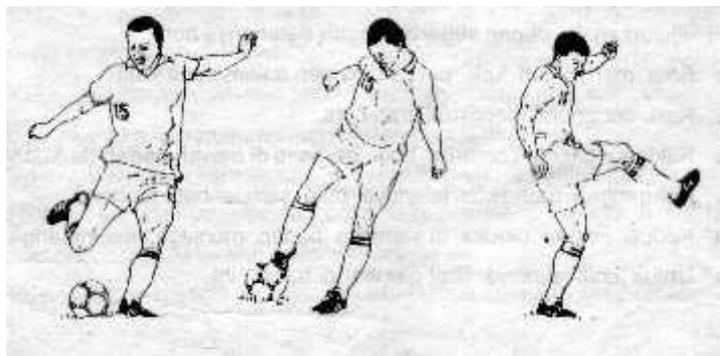
Gambar 2.3. Menendang dengan punggung kaki  
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 20)

4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Menurut Sucipto dkk., (2000: 21) analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di belakang bola, agak serong 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada dibelakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Tarik kaki tendang ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- c) Gerak lanjutan, angkat kaki tendang kemudian arahkan ke depan.
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 2.4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam  
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 21)

Dengan adanya permainan sepakbola, pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik. Muchtar (1992 : 27) mengatakan, “teknik

dasar bermain sepakbola terdiri atas teknik menendang, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam dan teknik penjaga gawang”.

Menurut Sukatamsi (1997: 21) bermain sepakbola dalam teknik dasar merupakan gerakan yang dapat digunakan untuk bermain sepakbola, terlepas dari permainan sepakbola. Penerapan teknik tersebut bisa menghasilkan permainan sepakbola lebih maksimal, oleh sebab itu pemain harus mempunyai teknik dasar permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola tersebut mampu untuk memberikan gerakan serta mengajarkan sesuatu yang sudah terstruktur dalam teknik peraturan dasar permainan. Menurut Sucipto dkk (2000: 17-39) teknik dasar permainan sepakbola terbagi menjadi 7 bagian yaitu sebagai berikut:

## **B. Kajian Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan sekumpulan data tentang penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, yang kemudian dikaji ulang sebagai referensi untuk penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu kajian penelitian terdahulu sangat diperlukan sebagai acuan untuk penelitian yang akan dilakukan.

1. Penelitian oleh Ferry Putra Wijaya yang berjudul hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, kecepatan dengan ketepatan tendangan ke gawang pada permainan sepakbola di Ngronggo Putra usia 13-15 tahun.

2. Penelitian dilakukan oleh Mochamad Mishwanuddin yang berjudul hubungan antara kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Kediri Putra kota Kediri U-16 tahun 2017. Hasil perhitungan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (3,818 > 2.048). hasil perhitungan daya tahan tubuh ( $X_2$ ) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (2,860 > 2.048). Hasil perhitungan daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (2,901 > 2.048). kekuatan otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai ( $X_{1,2, dan 3}$ ) terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) yakni  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (3,327 > 2.048).

### C. Kerangka Berpikir

Pada penelitian yang akan dilakukan memfokuskan pada variabel kekuatan otot tungkai dan keseimbangan Dengan kesua variabel tersebut guna memberikan hubungan pada *passin* sepakbola..

Dengan hasil yang nanti akan diperoleh, maka dapat menjadi acuan seorang pelatih dalam perumusan program latihan. Hasil yang didapat pada pengambilan data tersebut maka akan dianalisa dengan seksama variabel mana yang menjadi prioritas dalam permainan sepakbola.

Dengan mendapatkan hasil yang sudah diperoleh, maka akan dikaitkan dengan sumber-sumber yang mendukung tentang penelitian yang dilakukan. Maka akan terjawab apa yang menjadi sumber

permasalahan pada penelitian ini.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian bisa disebut dengan isyarat yang relevan untuk mendapatkan sesuatu data yang bersifat sementara dari sebuah permasalahan yang timbul dan fakta dari data yang sudah dikumpulkan. Berdasarkan kajian teori tendangan kegawang absolut dan akurat kerangka berpikir yaitu:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* dengan para pemain Kediri Putra usia 14 Kota Kediri.
2. Ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* para pemain Kediri Putra usia 14 Kota Kediri.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan dengan hasil *passing* para pemain Kediri Putra usia 14 Kota Kediri.