

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dikenal di semua lapisan masyarakat di dunia. Hal tersebut dapat dilihat dari animo masyarakat ketika ada pertandingan sepakbola di sekitar masyarakat. Terlebih lagi yang bertanding merupakan tim yang memiliki nama besar.

Sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan 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. 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 yang digunakan saat bermain sepakbola. Hal tersebut dibutuhkan supaya saat bermain sepakbola para pemain mampu menjalankan 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 menjalani 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 *shooting* 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.

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000:17). Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola ke gawang (Indra Gunawan, 2009:32).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan ke gawang adalah ketrampilan yang harus dimiliki pemain dalam permainan sepakbola karena tanpa kemampuan tendangan, tujuan permainan sepakbola sulit untuk tercapai. Adapun Peralatan dan Lapangan sepakbola

1) Lapangan (PSSI, 2010:4)

Panjang lapangan sepakbola	: 100m - 110m
Lebar lapangan sepakbola	: 64m - 75m
Lingkar tengah	: berjari-jari 9,15m
Daerah gawang	:5,50m diukur dari tiang gawang
Daerah hukuman	:16,50m diukur dari tiang gawang
Titik pinalti	:11m diukur dari titik tengah garis gawang

## 2. Hakikat Permainan Sepakbola

Sucipto, dkk, (2000: 7), Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Muhajir (2007: 1) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan agar tidak kemasukan bola oleh lawan, serta permainan ini dilakukan dengan menyepak bola sebagai gerakan utamanya.

Sucipto, dkk (2000: 7) menjelaskan bahwa sepakbola adalah permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Jadi pengertian sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 orang pada tiap tim nya dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan dan permainan ini lebih dominan menggunakan kaki.

### 3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar (1992:27) mengatakan, teknik dasar bermain sepakbola terdiri atas teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang. Beberapa teknik dasar sepakbola Sucipto dkk (2000:17) bahwa teknik-teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari:

#### a. Teknik dasar menendang bola (*kicking*)

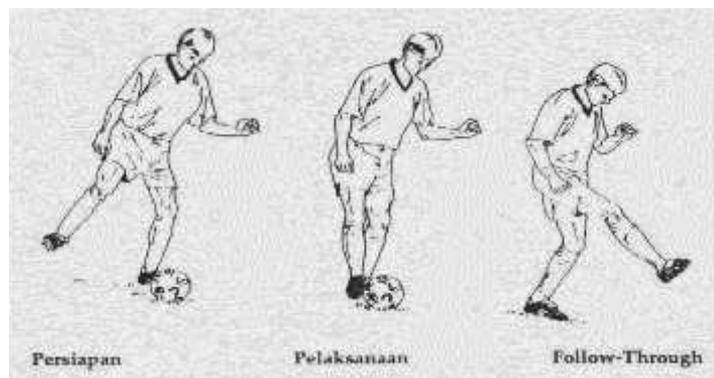
Sukatamsi (1997:38) menyatakan menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola yang terdiri dari: pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

#### 1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.

Sucipto dkk (2000:17) berpendapat bahwa pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- b) Kaki tumpu berada disamping bola kurang Iebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- e) Pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola.
- f) Gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- g) Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- h) Kedua lengan terbuka di samping badan.
- i) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini.

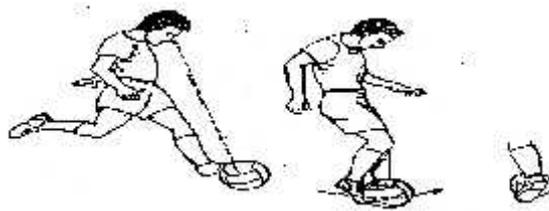


Gambar 2.1 : Menendang dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sucipto, dkk, 2000: 18)

## 2) Menendang Dengan Kaki Bagian Luar.

Pelaksanaan menendang dengan kaki bagian luar juga perlu dilakukan untuk melakukan variasi umpan. Muchtar (1992:30) menjelaskan bahwa cara melakukan menendang dengan tehnik kaki luar sebagai berikut:

- a) Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit di belakangnya.
- b) Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu diputar ke arah dalam.
- c) Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
- d) Mata tertuju pada bola.
- e) *Follow through* dari kaki tendang.



Gambar 2.2. Menendang dengan punggung kaki bagian luar  
Muchtar (1992:31)

### b. Teknik dasar menghentikan bola (*stopping*).

Sucipto, dkk, (2000: 22), menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*.



Gambar 2.3 : Menghentikan bola  
(Sucipto, dkk, 2000: 22)

c. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*).

Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki. Keterampilan ini merupakan keterampilan dasar ketika seseorang hendak bermain sepakbola. Pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola atau *dribbling* dengan baik, biasanya akan memiliki peran yang cukup besar bagi sebuah tim (Hidayat, 2017:30).

Cara melakukan *dribbling* dapat dijabarkan sebagai berikut

(komarudin, 2011:50) sebagai berikut :

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan ke mana arah yang akan dituju. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain.
- 2) Sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.

- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodorkan bola kedepan terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodorkan bola kembali, samapi ke tempat tujuan.



Gambar 2.4 : Teknik dasar menggiring bola  
Komarudin (2011:50)

d. Teknik dasar menyundul bola (*heading*).

Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola, yang umumnya dilakukan dengan kepala.

Komarudin (2011: 62), teknik ini dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, bola serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

Kecermatan serta keberanian dalam benturan melawan datangnya bola akan sangat menentukan arah bola. Saat di depan gawang, sedikit sentuhan terhadap bola akan membelokkan arah

bola ke gawang yang menyulitkan penjaga gawang dalam membaca arah datangnya bola, sehingga terjadinya gol yang tidak terduga. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.



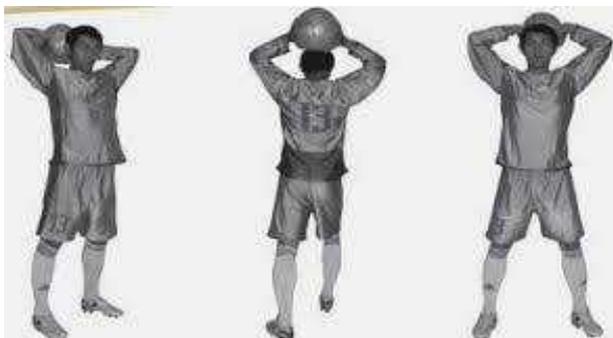
Gambar 2.5 : Teknik dasar menyundul bola  
Komarudin (2011: 62)

e. Teknik dasar melempar bola keluar (*throw-in*).

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan di luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

Komarudin (2011: 66), cara melakukan lemparan ke dalam yaitu:

- 1) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.
- 2) Kedua siku tangan menghadap ke depan.
- 3) Kedua ibu jari saling bertemu.
- 4) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
- 5) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.6 : Teknik dasar lemparan kedalam (*throw-in*)  
Komarudin (2011: 66)

f. Teknik dasar menjaga gawang (*goal keeping*).

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

Komarudin (2011: 68), cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang:

- 1) Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal (*steady position*) yaitu dengan memperlihatkan sikap kaki dan tangan.
- 2) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
- 3) Kedua lutut menekuk dan rileks.
- 4) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada posisi bola.
- 5) Konsentrasi.
- 6) Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang.

- 7) Merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola. Semakin banyak gangguan di depan gawang untuk merebut atau menangkap bola.

#### 4. Hakikat Kekuatan

##### a. Definisi Kekuatan

Sajoto (1988: 58) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang pemain saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu bekerja tertentu. Harsono (1988: 176), kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Ismaryati (2006: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan faktor utama untuk mencapai prestasi optimal. Kekuatan otot yang dimaksud penelitian ini yaitu kemampuan otot perut untuk mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot perut disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan yang berkaitan dengan kekuatan otot perut. Untuk meningkatkan kekuatan, latihan yang sering digunakan pelatih adalah *weight training*, *circuit training* dan *interval training*, di samping bentuk - bentuk latihan yang lain.

## b. Manfaat Kekuatan

Harsono (1998: 177) kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal tersebut mempunyai peranan yang penting pertama, kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi pemain/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, pemain akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi, Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan baik.

Sukadiyanto (2010: 60), manfaat kekuatan bagi olahragawan diantaranya untuk:

- 1) Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
- 2) Mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan
- 3) Meningkatkan prestasi
- 4) Terapi dan rehabilitasi cedera pada otot
- 5) Membantu mempelajari atau menguasai teknik

## c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot

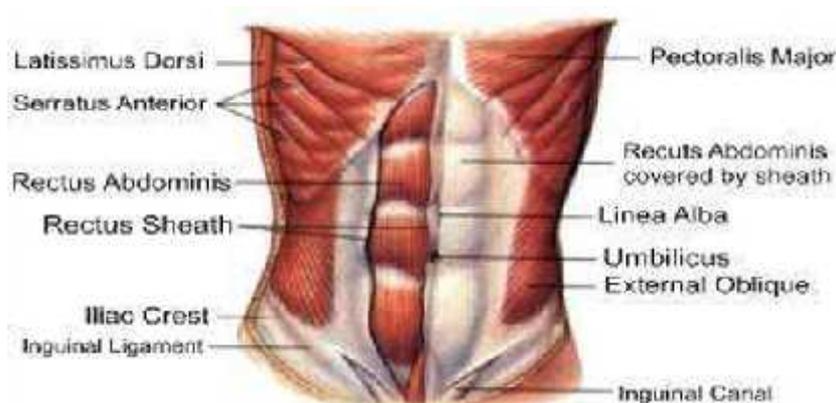
Disamping faktor-faktor fisiologis yang dimiliki seseorang, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan otot. Sajoto (1988: 108), faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan antara lain:

- 1) Faktor biomekanik
- 2) Faktor pengungkit
- 3) Faktor ukuran
- 4) Faktor jenis kelamin
- 5) Faktor usia

Dengan adanya faktor-faktor perbedaan itu, maka latihan kekuatan harus dilaksanakan secara individual. Sukadiyanto (2002: 62), tingkat kekuatan otot olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh

keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

Dalam cabang olahraga sepakbola yang dikenal sebagai olahraga yang memiliki gerakan yang menarik untuk ditonton. Oleh karena itu, dalam usaha meningkatkan kemampuan fisik maka prioritas utama dalam program latihan adalah pengembangan dan peningkatan daya kerja fisik. Sajoto (1988 : 58), mengemukakan bahwa: “Dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau satus yang dibutuhkan tersebut. Dalam peningkatan kemampuan sebuah cabang olahraga, yang harus mendapat perhatian utama adalah kondisi fisik, karena setiap cabang olahraga mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat, sehingga dalam melakukan gerakan olahraga khususnya pada teknik menembak bola ke gawang pada permainan sepakbola dapat dilakukan secara efektif dan efisien.



Gambar 2.7 : Penampang otot perut (Hakim Ibnu, 2015)

Pengembangan kemampuan fungsional dan sistem tubuh yang baik, dapat menunjang pelaksanaan teknik gerakan secara efektif dan efisien. Harsono (1988 : 77), mengemukakan “jika kondisi fisik baik”, maka ;

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain lain komponen kondisi fisik.
- 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Harsono (1988:178) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan. Sajoto (1988:41) mengemukakan bahwa kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang pemain pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu.

Berdasarkan teori tersebut, dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam

kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti sepakbola yang termasuk didalamnya, kemampuan menembak ke gawang. Dalam permainan sepakbola, meskipun diperlukan kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut di atas haruslah ditunjang oleh kekuatan. Harsono (1988 : 178) menyatakan bahwa Kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Jadi dengan memiliki kekuatan, maka komponen kondisi fisik lainnya dapat dikembangkan sesuai kebutuhan.

#### 5. *Power* Otot Tungkai

Tenaga yang satu ini merupakan tenaga yang perlu dilatih, karena merupakan tenaga kejutan yang bisa dihasilkan oleh tubuh. Daya ledak bisa keluar dengan kemampuan seorang individu. Daya ledak merupakan kemampuan sebuah otot/sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak dalam praktek olahraga untuk melompat, melempar, menendang, menembak (Suharno,1985:37).

Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara *eksplosif*. *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tekanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Harsono,1988:199). Sedangkan Sajoto, daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. (Sajoto,1988:58)

Tenaga yang keluar dari daya ledak merupakan tenaga yang besar karena daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu setiap pelatih dalam sepak bola perlu melatih daya ledak dari setiap pemainnya agar prestasi tim yang dilatih dapat mencapai puncak dan mampu menjuarai sebuah kejuaraan.

Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak sangat dibutuhkan guna melakukan suatu aktivitas yang memerlukan tenaga besar pada waktu yang relatif singkat. Dalam sepak bola gerakan-gerakan yang dilakukan dengan daya ledak seperti menendang, menyundul, lari cepat, melompat.

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan yang penting untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak. *Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan (Harsono, 1988:176). Dengan kata lain *power* merupakan perpaduan antara kekuatan yang dikeluarkan dengan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif sedikit. Hal tersebut hampir sama dengan apa yang disampaikan oleh Sajoto (1988:55) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan melakukan gerakan yang *eksplosif*. Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, ini biasanya diperlihatkan saat pemain melakukan lompatan, pukulan, lemparan dan gerakan eksplosif lainnya.

*Power* juga merupakan kemampuan otot dalam upaya menahan beban yang maksimal dengan kekuatan kecepatan tertentu. Jadi unsur terpenting pada *power* atau *power* ada 2 hal yaitu kekuatan dan kecepatan,

dimana kedua hal tersebut dilakukan dalam suatu waktu yang relatif pendek sehingga kemampuan sebuah otot dalam mengatasi beban tersebut. Nala (1998 : 58) menyatakan bahwa daya ledak yang eksplosif terdiri dari 2 kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Tergantung dari latihan yang diberikan kepada pemain, bila penekanan lebih pada kekuatan maka yang didapat adalah daya ledak kekuatan (*strength power*) namun apabila lebih ditekankan pada kecepatan maka yang didapat adalah daya ledak kecepatan (*speed power*).

Dengan diketahuinya tinggi lompatan dan berat badan, maka dapat dimasukkan ke dalam rumus pengukuran *power* otot tungkai menggunakan rumus Fox (1993 : 243) adalah sebagai berikut :

$$P = 4,9 \cdot (\text{weight}) D$$

Keterangan :

P : *power* (power)

D : hasil *vertical jump*

## 6. Jauhnya Tendangan

Jauhnya tendangan merupakan gerakan yang paling dasar dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto,2000:17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan

sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan (DannyMielke,2003:67).

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima passing atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya.

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitannya dengan jauhnya tendangan, dibutuhkan faktor pendukung antara lain:

a. Konsentrasi

Konsentrasi adalah keseriusan seorang pemain dalam melakukan suatu hal atau gerakan yang dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai.

b. *Timing*

*Timing* yaitu ketepatan atau kesesuaian antara kesempatan dan waktu yang ada, sehingga apabila terjadi keterlambatan satu detik saja, maka peluang akan terbuang sia-sia.

c. Gerakan yang diulang-ulang

Artinya adalah suatu gerakan yang sering dilakukan secara berulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis.

Apabila tendangan kearah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

## **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan orang lain yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan peneliti serta dapat dimanfaatkan sebagai penguat kajian teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian antara lain:

1. Mahardika Bayu (2012). *“Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Tembakan Penalti Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Ngaglik”*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kordinasi mata kaki terhadap ketepatan tembakan penalti dengan F hitung  $11,969 > F$  tabel (4,41). Terdapat perbedaan variabel bebas yaitu koordinasi mata kaki dan sampel penelitian.

2. Mishwanuddin. 2017. “*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 penelitian hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang sebesar 37,3 %, hubungan daya tahan tubuh dengan ketepatan *shooting* ke gawang sebesar 36,2 %, hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang sebesar 20%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pada penelitian yang akan dilakukan memfokuskan pada variabel kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai. Dengan kedua variabel tersebut guna memberikan hubungan pada jauhnya tendangan.

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

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006). Penelitian ini memiliki rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan dari hasil penelitian.

$H_a$  : Ada hubungan yang signifikan dari hasil penelitian.

1. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Kota Kediri.
2. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Kota Kediri.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Kota Kediri.