

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan oleh seluruh bagian badan kecuali dengan kedua tangan (tangan). Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya dan tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan tangan (tangan).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diartikan sepak bola adalah permainan beregu menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim kesebelasan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

b. Sarana dan Prasarana

1) Lapangan

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan atau lahan datar yang luas dan dibatasi oleh garis. Lapangan bermain harus berbentuk persegi panjang dan ditandai oleh garis-garis. Panjang lapangan 90-120 meter, lebarnya yaitu 45-90 meter. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12cm. Setiap sudut lapangan diberi bendera setinggi tidak lebih dari 1,5 meter. Titik tengah lapangan permainan diberi tandan dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,5 meter. Area penjaga gawang bebas memegang bola disebut kotak pinalti. Kotak pinalti ada dua bagian, kotak pinalti besar panjangnya 40-45 meter dan lebarnya sekitar 16-19 meter. Kemudian kotak pinalti kecil berukuran panjang 18 meter dan lebar 5,5 meter.

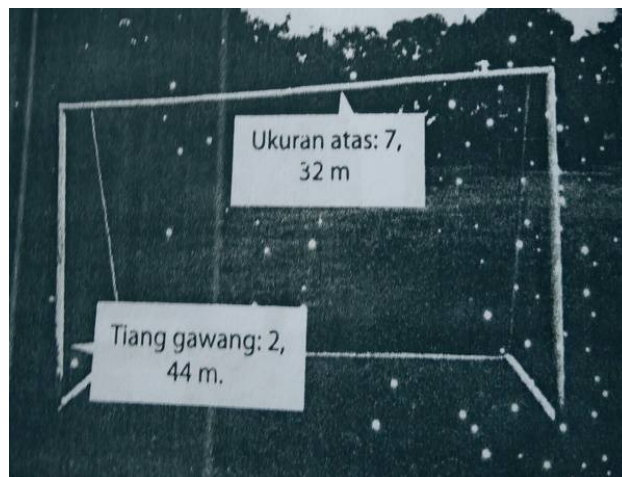


Gambar 2.1 lapangan

Sumber: Dasar-dasar Sepak Bola Danny Mielke
(2017: 8)

2) Gawang

Ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m (8ft). Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) "jarak antara pos adalah 7,32m (8yds) dan jarak dari tepi bawah mistar ke tanah adalah 2,44m (8ft). Gawang merupakan tempat untuk mencetak gol, tiang dan palang gawang dibuat dari kayu, logam, atau *fibre glass* dengan tebal maksimum 12 cm serta dicat putih.



Gambar 2.2 Gawang

Sumber: Dasar – Dasar Sepak Bola, Danny Mielke (2017: 8)

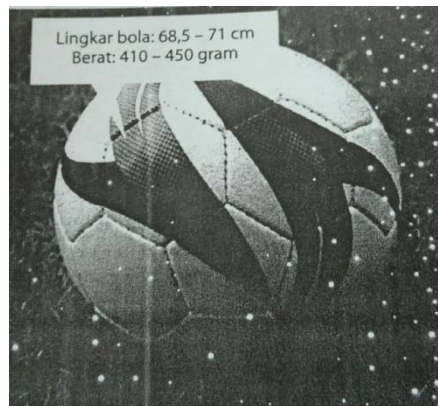
3) Bola

Bola merupakan salah satu perlengkapan permainan sepak bola, terbuat dari kulit lunak dan bulat atau bahan yang sejenis dan bentuknya harus bulat, dengan ukuran:

Garis lingkaran : 68,5 – 71 cm

Berat : 410 – 450 gram

Ukuran bola ini pada umumnya diberi tanda dengan nomor 5.



Gambar 2.3 Bola

Sumber: Dasar-Dasar Sepak Bola, Danny Mielke (2017: 8)

4) Tanda perbatasan

Garis batas dibuat dari kapur dengan lebar 12 cm. Bendera sudut dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang berukuran 1,5 meter.

5) Perlengkapan pemain

Perlengkapan pemain terdiri dari: kostum, pelindung tulang kering, dan separu. Semua perlengkapan tersebut harus sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh FIFA ataupun PSSI.

c. Teknik dasar sepak bola

Teknik merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang baik atau setinggi-tingginya. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*) Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*) Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*) Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan.

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu di depan.

7) Menjaga gawang (*kipper*) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola.

Dari pendapat di atas pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf otak dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dalam membahas mengenai kecepatan, bahwa kecepatan mempunyai hubungan yang erat antar waktu dan jarak (Nurhasan, 2000:128).

Kecepatan itu berkenaan pula misalnya kecepatan pegulat mengunci lawan, kecepatan gerakan jab seorang petinju, kecepatan berpindah arah dari seorang pemain skate. Karena itu, kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepak bola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik, sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan .

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada setiap aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari

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

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepak bola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga berguna dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepak bola. Tujuan kelincahan untuk mengukur kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari (Nurhasan, 2000:134)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Moeloek dan Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

a. Tipe tubuh

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

b. Usia

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

c. Jenis kelamin

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

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincuhan.

e. Kelelahan

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

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan

4. *Power*

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke Watson, 1987. Dalam buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO, Dr. Muhammad Muhyi Faruq 2015). Dalam kegiatan olahraga *power* dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Untuk mencapai permainan yang baik salah satunya harus ada unsur kondisi fisik terutama *power* yang digunakan untuk mengangkat paha, memberi umpan (*passing*), dan saat menendang bola (*shooting*).

Power digunakan untuk memberikan reaksi sebesar tekanan yang dilakukan. Dengan demikian *Power* juga dipergunakan saat melakukan *heading* yang disebut *power* tungkai karena dengan melakukan tekanan ke tanah pemain bisa melompat. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

5. Keterampilan Bermain Sepak Bola

Untuk mencapai keberhasilan, maka kita harus memiliki keterampilan terlebih dahulu. Untuk bisa terampil maka kita harus lebih sering melatih kemampuan kita hingga kita terbiasa melakukannya dengan baik dan benar. Menurut Amung dan Yudha (2000 : 57), Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Adi (2013 : 24), faktor-faktor yang menentukan keterampilan adalah sebagai berikut:

a. Faktor Proses Belajar (*learning proces*)

Proses belajar bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dengan memahami berbagai teori belajar, akan memberi jalan kepada siswa tentang bagaimana pembelajaran bisa dilaksanakan. Proses pengulangan dalam belajar, akan membuat kemampuan siswa akan terasah terutama dalam memecahkan suatu masalah dan menjadi terbiasa melakukan dengan baik sehingga keterampilan akan meningkat.

b. Faktor Pribadi (*Personal faktor*)

Setiap siswa memiliki keterampilan yang berbeda-beda. Untuk dapat mengenali ketrampilan diri dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun singkat. Kesuksesan seorang dalam menguasai sebuah keterampilan ditentukan oleh ciri-ciri atau

kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan.

c. Faktor Situasional (*Situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk ke dalam *factor situasional* itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan atau media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media pembelajaran sesuai dengan usia siswa.

6. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar).

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa

remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

7. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13 – 15 Tahun)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar).

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

8. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program intrakurikuler kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008:63) bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Dari penjelasan diatas dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan ketrampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan diluar sekolah.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Baturetno Bantul. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0.653 dengan nilai F_{hitung} sebesar 6.696 lebih besar dari nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;18 sebesar 3.555 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas dan variabel terikat,

sedangkan perbedaannya adalah dari jumlah variabel bebas (dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, penelitian sekarang ada tiga variabel bebas)

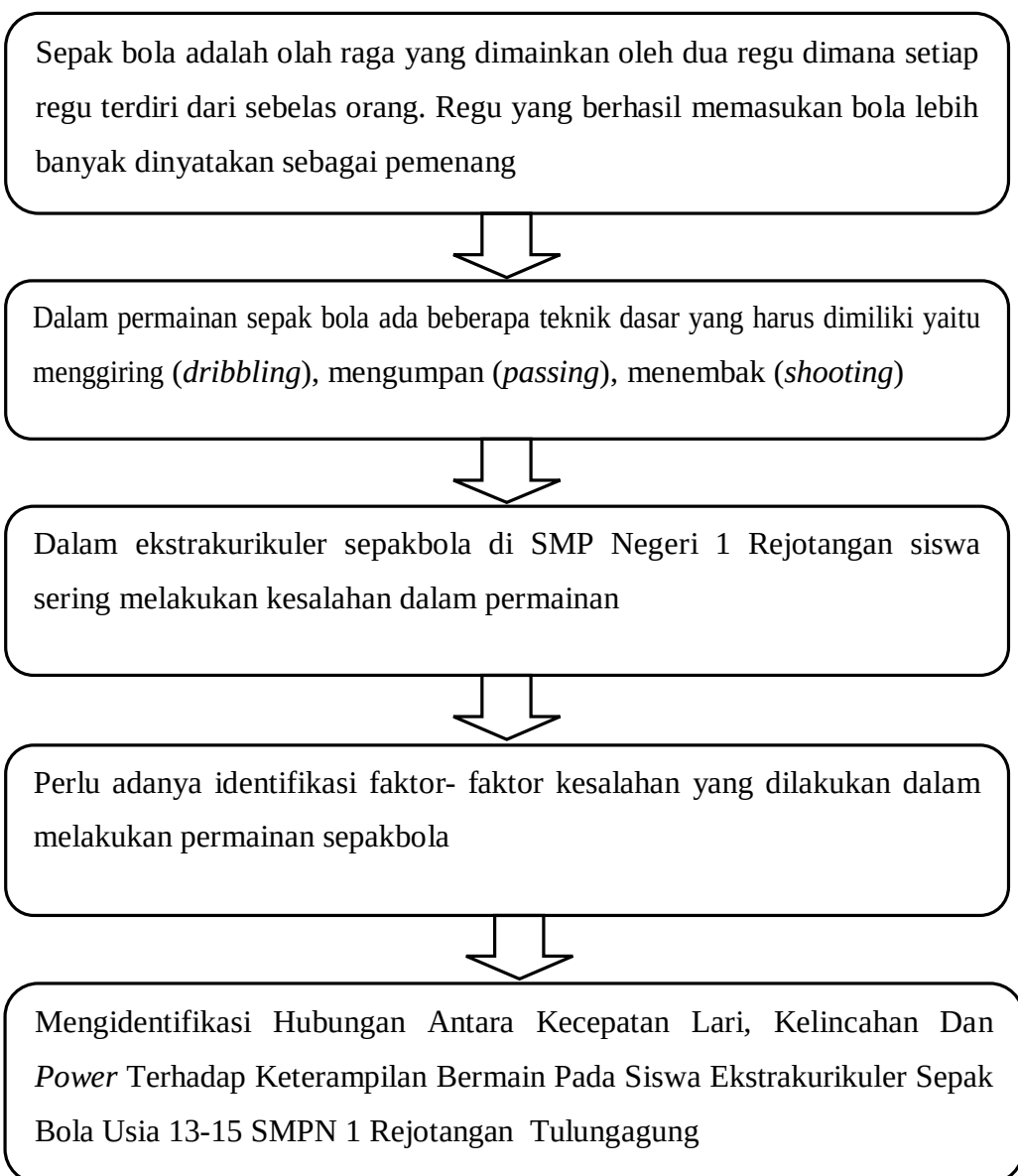
Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Khalik (2017) yang berjudul Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho FC. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola dengan tingkat keterampilan bermain rata-rata yaitu 96.02 dan korelasi sebesar 0,57. Hipotesis ($t_{hitung} = 3,32 > t_{tabel} = 1,71$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yang diteliti (kelincahan) dan variabel terikat (keterampilan bermain), sedangkan perbedaannya adalah jumlah variabel bebas yang diteliti (dalam penelitian ini hanya satu variabel bebas, penelitian sekarang ada tiga variabel bebas)

Penelitian yang dilakukan oleh Ivan Dermawan (2013) yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Nilai hitung kelompok metode latihan Kecepatan ($8.4 > \text{nilai tabel } (2.23)$), Nilai hitung kelompok metode latihan Kelincahan ($5.02 > \text{nilai tabel } (2.23)$) Nilai hitung antara metode latihan Kecepatan dan metode latihan Kelincahan ($1.84 > \text{nilai tabel } (1.72)$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yaitu kelincahan dan variabel terikat yaitu keterampilan bermain sepak bola, sedangkan perbedaannya adalah jumlah variabel bebas yang diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Fauzi (2013) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten”. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Tingkat Keterampilan

bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 9-12 tahun dengan nilai rata-rata 31,71 adalah baik, (2) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 13-14 tahun dengan nilai rata-rata 26,55 adalah cukup, (3) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten dengan nilai rata-rata 29,99 adalah cukup

C. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono 2017:96). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada Hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
2. Ada Hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
3. Ada Hubungan yang signifikan antara *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
4. Ada Hubungan yang signifikan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.