

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

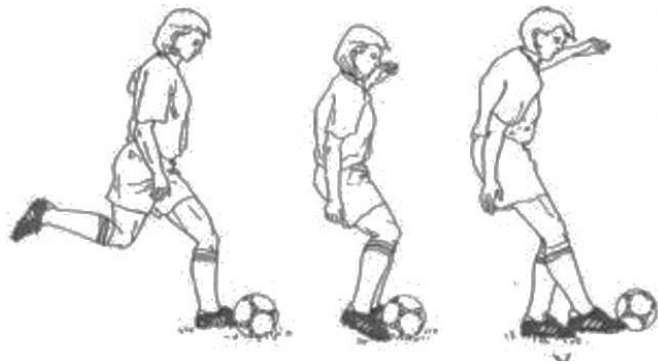
1. Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dalam suatu pertandingan dimainkan oleh kelompok berlawanan yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan (Muarifin. 2011). Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2 babak yang waktunya masing-masing 45 menit, waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan menang jika kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawannya 10 sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008: 1.3)

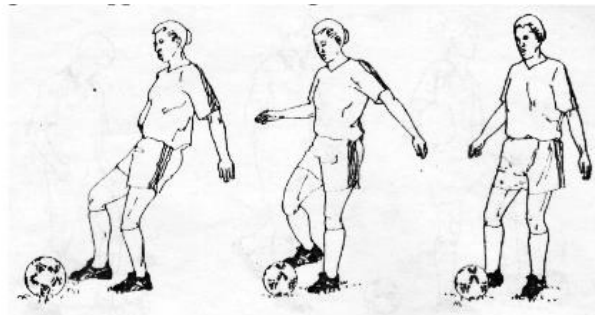
Menurut Abdul Rohim (2008:7), untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas:

1) teknik dasar menendang bola



Gambar 2.1 Teknik Dasar Menendang Bola (Sucipto, dkk, 2000:17)

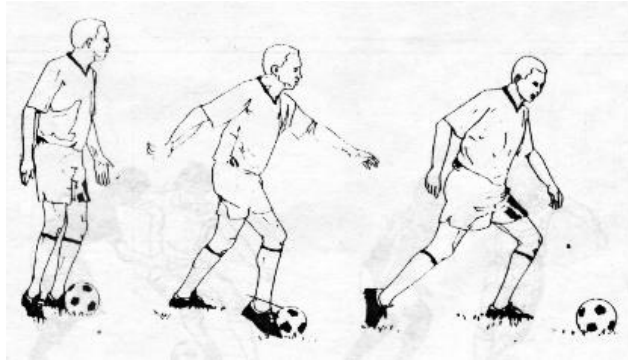
2) teknik dasar menghentikan bola



Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

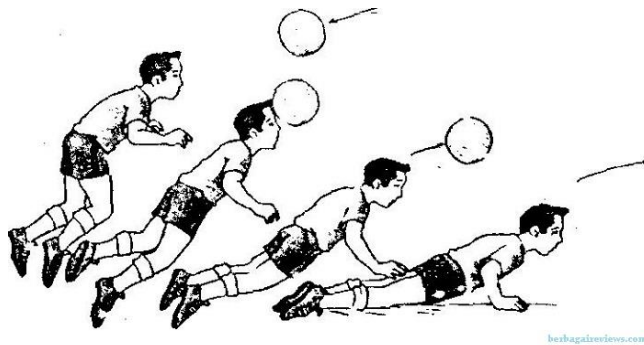
Gambar 2.2. Teknik Dasar Menghentikan Bola (Sucipto, dkk, 2000:22)

3) teknik dasar menggiring bola



Gambar 2.3. Teknik Dasar Menggiring Bola (Sucipto, dkk, 2000:18)

4) teknik menyundul bola



Gambar 2.4. Teknik Dasar Menyundul Bola (Sucipto, dkk, 2000:25)

5) teknik dasar melempar ke dalam



Gambar 2.5. Teknik Dasar Melempar Ke Dalam Bola (Sucipto, dkk, 2000:27)

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebut kembali apabila dikuasi oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang

pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Menurut Komarudin (2005:38), secara garis besar teknik dasar sepakbola terdiri dari dua bagian besar, yaitu teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola.

1) Teknik Badan (Teknik Tanpa Bola)

Yang dimaksud dengan teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, yaitu lari dengan langkah-langkah pendek dan cepat. Lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu. Dengan cara lari yang demikian langkah-langkah kaki akan lebih ringan, perubahan arah lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksplosif hanya dapat dilakukan jika pemain siap dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan tersebut. Lari

dengan seluruh telapak kaki berpijak di tanah (flat), akan menyulitkan langkah pendek dan cepat, merubah arah atau untuk berhenti secara tiba-tiba. Akan lebih sulit lagi untuk melakukan gerakan eksplosif seperti yang dituntut dalam permainan sepakbola.

Cara melompat dalam sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola, pemain perlu melompat lebih tinggi dari lawannya dan juga melakukan timing yang pas dalam melakukan lompatan agar dapat lebih dahulu menyundul bola daripada lawan. Selain itu juga diperhatikan cara mendarat setelah melompat. Mendarat sebaiknya sedapat mungkin dilakukan dengan satu kaki, tujuannya agar begitu mendarat pemain dapat segera melakukan gerakan selanjutnya tanpa membuang masa. Gerak tipu badan dapat dilakukan pemain dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tidak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan berhenti secara tiba-tiba pun termasuk gerak tipu badan. Prinsip dari gerak tipu badan adalah semakin tidak terduga gerakan tersebut semakin baik.

2) Teknik dengan Bola

Agar menjadi pemain sepakbola yang baik, selain harus menguasai teknik dengan bola harus lebih dikuasai. Gerakangerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan inti dan sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola, menyundul bola, melempar

bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang dan menggiring bola

2. Menggiring Bola

Menggiring bola adalah ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Zidane Muhdhor, 2013 : 37) . Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kurukura kaki bagian luar. Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menurut (Mielke, 2007:2), dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus

mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut John D.Tenang (2007:75) menggiring artinya melakukan beberapa sentuhan pada bola. Mengging bola yang berlebihan juga kadang dapat mengurangi efektivitas permainan, menghancurkan kerjasama tim untuk menciptakan gol. Menurut Timo Scheneumann (2006:47), bahwa memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering menghambat tempo

3. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Disamping itu tinnggi badan merupakan ukuran kedua yang penting karena dengan hubungan berat badan dengan tinggi badan, faktorumur dapat dikeseimbangan. Pengukuran tinggi badan untuk anak yang memiliki tinggi kuranglebih 85 cm atauorang dewasa di lakukan dengan menggunakan mikrotoise atau staturemeter, dengan tata cara sebagai berikut :

- a. Letakkan mikrotoise dilantai yang lurus kemudian ujung mikrotoise ditempelkan dengan menggunakan paku atau lakbandidinding dan akhirnya pengukuran dilakukan dengan menarik tuas mikrotoise yang sudah tergantung
- b. Lepaskan seoa, sandal, topi agar menghasilkan pengukuran yang akurat

- c. Subjek harus berdiri tegak, kaki lurus, tumit, pantat, punggung dan kepalabagian belakang harus menempel bagian dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan depan. Untuk subjek anak-anak pengukuran hendaknya memastikan kaki tertutup rapat dan bagian – bagian tubuh menempel harus dipatikan
- d. Subjek diminta untuk menarik napas dalam-dalam dan posisi tulang belakang diluruskan, serta jangan lupa untuk melemaskan pundak (bahu)
- e. Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel dinding
- f. Baca angka skala yang nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa, angka tersebut menunjukkan tinggi yang diukur
- g. Pengukuran tinggi badan harus dilakukan dengan pandangan maksimum, adapun ketinggian kedua mata pengukuran sama dengan microtoise untuk menghindari galat paralaks(parallax error). Galat paralaks adalah pergeseran yang tampak dari suatu objek (titik 1) terhadap latar belakang (titik 2) yang disebabkan oleh perubahan posisi pengamat

Untuk bayi atau anak yang belum dapat bwrdiri, digunakn alat pengukur panjang bayi. Adapun tata cara pengukurannya

- 1) Alat pengukur diletakkan diatas meja atau tempat datar

- 2) Bayi ditidurkan lurus dalam alat pengukur, kepala diletakkan hati-hati sampai menyinggung bagian atas alat pengukur.

Bagian alat pengukur sebelah bawah kaki digeser sehingga tempat menyinggu telapak kaki, dan skala pada sisi alat pengukur dapat dibaca.

4. Kecepatan Lari

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Menurut Joko Pekik Irianto (2002 : 73) mengatakan bahwa kecepatan (speed) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. Dari pengertian di atas dapat didefinisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu mengerjakan atau melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, dengan demikian kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam aktifitas kita sehari-hari. Jika kita memiliki kecepatan yang baik, maka setiap pekerjaan yang kita lakukan akan cepat selesai

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu sangat penting sebagai dasar pijakan dalam rangka penyusunan penelitian ini. Beberapa kajian penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Doni kurniawan, Siti Nurochmah dan Febrita Paulina H Choirul berjudul “ Hubungan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang”. Dengan hasil Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola, dan sumbangan efektifitas kecepatan lari sebesar 45,83%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tirto Ponco Nugrohoyang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Ketrampilan

Menggiring Bola Dalam sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya suatu hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada penjelasan teori dan pendapat para ahli di atas, maka dapat disusun sebuah kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Hubungan Tinggi Badan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Tinggi badan merupakan salah satu faktor yang bisa dikatakan menentukan seberapa cepat seseorang dapat melakukan akselerasi dalam kemampuan menggiring bola. Tinggi badan berkaitan dengan proporsi tubuh manusia dimana bila mempunyai tinggi badan yang bagus maka secara tidak langsung akan dapat memberikan kesempatan melakukan akselerasi menggiring bola dengan baik, begitu pula sebaliknya tinggi badan kecil juga berpeluang melakukan akselerasi menggiring bola yang baik.

2. Hubungan Antara Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Menurut pendapat para ahli kecepatan merupakan gerak akselerasi untuk berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dengan waktu secepat cepatnya, oleh sebab itu dalam kemampuan menggiring bola

kecepatan juga bisa menentukan keberhasilan dalam usaha untuk menggiring bola dengan sebaik baiknya dengan kecepatan yang maksimal. Usaha ini dilakukan untuk membuat seseorang dengan mudah melewati lawan yang kemudian digunakan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

3. Hubungan Tinggi Badan dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Seorang atlet sepakbola harusnya memiliki komponen kondisi fisik yang baik dan postur yang ideal, tujuannya adalah untuk menunjang performa seorang atlet ketika bermain. Atlet sepakbola yang memiliki komponen kondisi fisik yang baik akan memberikan dampak yang maksimal dalam usaha memperoleh kemenangan, begitu pula dengan tinggi badan juga secara tidak langsung akan memberikan pengaruh dalam melengkapi penguasaan teknik dasar sepakbola.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah

penelitian, belum jawaban yang empirik. Berdasarkan penelitian yang diteliti, maka peneliti menarik suatu hipotesis sebagai berikut :

- H1 : Ada hubungan tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021.
- H2 : Ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021.
- H3 : Ada hubungan tinggi badan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada SSB Beringin Putra Kecamatan Sukodadi Lamongan tahun ajaran 2020/2021.