

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mengagalkan serangan lawan untuk melindungi serangan atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Seorang pemain sepakbola yang hebat, harus dapat menggiring bola, menendang bola, menerima bola, dan menembak bola, semua ini dikenal dengan penguasaan bola. Oleh karena itulah, maka pembinaan pemain sepakbola harus dimulai semenjak usia muda, tahap persiapan atau pemassalan, kelompok anak-anak. Telah diberikan pendidikan sepakbola mulai awal dengan benar dan metodik, yang artinya bermain sepakbola bagi anak-anak merupakan kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran secara teratur dan terarah. Agar dari permulaan belajar bermain sepakbola,

anak-anak sudah memiliki pengetahuan pembinaan olahraga dan dasar-dasar permainan sepakbola, menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang benar, peraturan permainan pembentukan kondisi fisik, memiliki pengetahuan taktik dan sistem permainan, dan pengalaman-pengalaman bertanding untuk membina sikap serta kematangan mental juara anak-anak.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar sepakbola meliputi passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading. Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk diberikan kepada siswa agar siswa tersebut mempunyai pengetahuan tentang sepakbola. Pengetahuan akan sepakbola juga sangat berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seorang akan terlihat saat permainan berlangsung. Selain itu Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut (Herwin, 2004) diantaranya adalah:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2) Menendang bola (*passing*).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- 4) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.

- 8) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Bermain sepakbola merupakan permainan tim karena itu satu kesatuan formasi dan unit sangat penting dalam permainan ini. Sangat tidak mungkin keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan hanya ditentukan oleh satu pemain saja. Setiap pemain harus saling mendukung dan bahu- membahu demi keberhasilan dalam pertandingan yakni meraih kemenangan. Dengan begitu keberhasilan seorang pemain adalah merupakan keberhasilan bersama. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut (Sudjarwo, & dkk., 2005) ada beberapa macam, seperti: stopball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul), dan dribbling (menggiring bola).

## **2. Teknik-teknik Sepakbola**

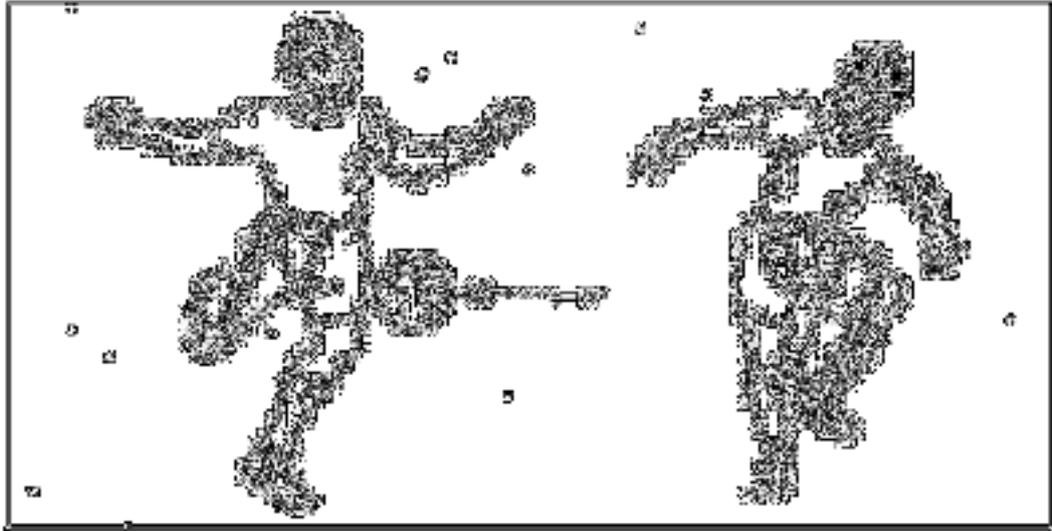
### **a. Mengontrol Bola**

Mengontrol dapat pula disebut menahan bola. Mengontrol bola adalah suatu upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Mengontrol atau menahan bola bertujuan untuk menghentikan jalannya untuk dikuasai. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengamanan yang tepat agar dapat menguasai

bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan.

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

Analisis gerakannya sebagai berikut : Posisi badan segaris dengan datangnya bola. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki. Kaki penghenti mengikuti arah bola. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk teknik menghentikan bola diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta kepala apabila memungkinkan.



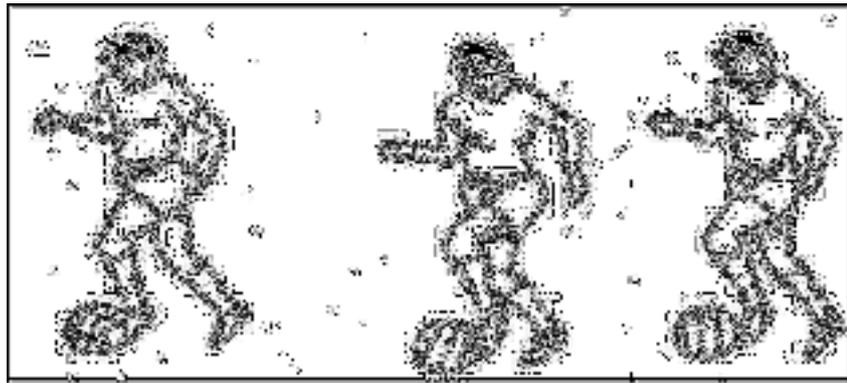
Gambar 2.1 Teknik Mengontrol Bola  
Sumber: (Remmy, 1992)

### **b. Menggiring Bola**

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menurut (A. Sarumpaet, dkk., 1992) bahwa, “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :1) Untuk melewati lawan; 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan

kepada teman dengan tepat; 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.



Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola  
Sumber: (Remmy, 1992)

Berikut ini terdapat kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (*dribbling*) :1) Kelebihan menggiring menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya; 2) Kelebihan menggiring menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya; 3) Menggiring menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila

tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

### **c. Menyundul Bola**

Menyundul bola menurut (Sukatamsi, 2001) adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut. Teknik menyundul bola cukup besar peranannya pada permainan sepakbola, sehingga perlu dikuasai oleh pemain sepak bola. (Luxbacher, J, 2004) mengemukakan bahwa, “Untuk menjadi pemain sepak bola yang sempurna, anda harus mengembangkan kemampuan heading yang baik. Tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi dan penghadangan bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala anda”.

Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat akan melakukan sebuah sundulan menurut (Sukatamsi, 2001) adalah kening atau dahi, karena kening merupakan bagian yang terkuat dari kepala.

#### **1. Menyundul Dengan Awalan Melompat**

Cara menyundul dapat dilakukan sebagai berikut

##### **a. Sikap permulaan :**

Pemain berdiri dari posisi seimbang menghadap sasaran.

Pandangan mengarah dan mengontrol bola yang berada di udara.

##### **b. Gerakan :**

Bergeraklah mendekati bola setelah berjarak satu meter antara kepala dan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher. Sundulan bola dilakukan dengan kepala atau kening. Mendaratlah dengan tumpuan kaki.

2. Menyundul bola tanpa awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan : Pemain berdiri dalam posisi seimbang menghadap kearah bola yang datang. Kedua kaki di buka sejajar dan pandangan kearah bola. Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks
- b. Gerakan : Bola kira-kira satu meter didepan kepala dengan melengkungkan sedikit ke belakang otot leher. Kemudian gerakan bola ke depan sehingga kepala menyundul bola.



Gambar 2.3 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat  
Sumber : (Remmy, 1992)

#### **d. Lemparan ke Dalam**

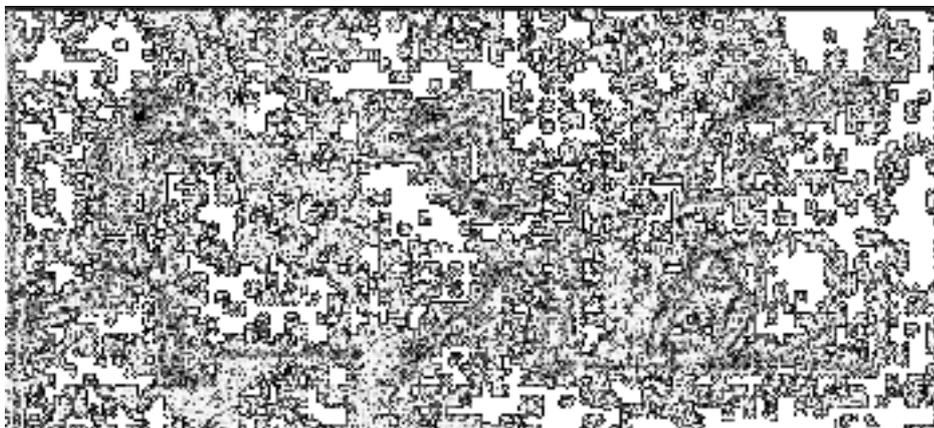
Melempar bola adalah melempar bola dari luar lapangan ke dalam lapangan, dimana lemparan dilakukan dari garis samping lapangan sepak bola. Menurut peraturan melempar bola ke arah dalam lapangan harus dilakukan dengan kedua tangan melalui atas kepala, kedua kaki harus berada di tanah, kaki tidak boleh diangkat dan boleh langsung membuat gol.

Pada setiap pertandingan sepakbola tiap tim kesebelasan akan selalu memiliki kesempatan untuk melakukan melempar bola ke dalam (*throws-in*). Apabila kesempatan melakukan lemparan ke dalam ini dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya maka akan dapat membantu dalam menguasai pertandingan serta membantu dalam memperoleh kemenangan. Lemparan ke dalam yang dilakukan secara baik, berencana dan dilatih dengan sungguh-sungguh maka lemparan ke dalam dapat menjadi awal dari serangan yang berbahaya. Terutama sekali jika lemparan ke dalam ini terjadi di daerah pertahanan lawan.

Pemain sepak bola perlu menguasai teknik gerakan lemparan ke dalam. Cara melakukan lemparan ke dalam menurut (Komarudin, 2011) adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.
- b) Kedua siku tangan menghadap ke depan.

- c) Kedua ibu jari saling bertemu.
- d) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupaun selama melakukan lemparan-lemparan.
- e) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.4 Teknik Throw-in

Sumber: (Sucipto, 2000)

#### **e. Menendang Bola**

Menendang adalah hal yang hampir setiap saat kita lakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain mutlak harus bisa menendang dengan cara yang benar. Menurut (Sucipto, 2000) bahwa, “menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan”. Kemampuan melakukan gerakan menendang bola mutlak diperlukan untuk menjadi pemain sepak bola yang baik. Dengan menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, maka akan dapat

menyajikan operan-operan pendek dengan tepat yang akan menunjang untuk memenangkan suatu pertandingan. Kemampuan menendang bola untuk passing (mengoper) merupakan teknik dasar yang memiliki peranan dan kegunaan yang penting.

Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepak bola, sebab sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola ke arah teman baik dalam jarak dekat atau jarak jauh. (A. Sarumpaet, dkk., 1992) mengenai kegunaan kemampuan menendang bola sebagai berikut :

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan,
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawan dan sebagainya,
- 4) Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Teknik menendang bola dapat digunakan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, sesuai dengan uraian di atas. Untuk mendapatkan manfaat menendang bola secara optimal, pemain harus menguasai teknik menendang bola dengan baik. Kesebelasan sepak bola yang baik yaitu

suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, akurat dan tepat ke arah sasaran yang dituju.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang mempunyai kontribusi besar untuk menghubungkan pemain satu dengan lainnya atau mencetak gola ke gawang lawan. Keterampilan mengoper bola menurut (Luxbacher, J, 2004) menyatakan, “keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya”. Menurut (Tarigan, 2001) bahwa, “Sepak bola merupakan permainan tim. Oleh karena itu, operan bola merupakan alat penghubung antara pemain yang satu dengan lainnya”. Pendapat lain dikemukakan (Batty, 2003) bahwa, “Tujuan utama daripada permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya. Ini berarti bahwa latihan membawa bola atau menendang bola mau tidak mau mesti menjadi satu latihan inti dalam program latihan sepak bola mana pun juga.

Teknik dasar menendang bola mempunyai peranan penting pada permainan sepak bola yaitu sebagai jalan vital untuk menghubungkan dan menjalin kerjasama antara pemain satu dengan lainnya dalam satu tim. Selain itu juga, gol yang tercipta sebagian besar terjadi melalui tendangan. Untuk bisa menghasilkan tendangan ke arah gawang (*shooting*) perlu adanya beberapa faktor. Menurut (Luxbacher, J, 2004), faktor dalam melakukan *shooting* adalah “melakukan tembakan dengan

kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki, kualitasantisipasi, kemantapan dan ketenangan dalam melakukan shooting”.

Menurut (Scheunemann, 2004) *shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Teknik shooting ini sangat perlu diajarkan bagi pemain sepakbola, karena dengan teknik shooting yang baik maka pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut (Luxbacher, J, 2004) teknik menembak ke gawang ada beberapa cara, yaitu : *instep drive, full volley, half volley, side volley*, dan *swerving* atau menikung.

Teknik *instep drive* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bagian bola tengah bola, dengan menggunakan kura-kura atau punggung kaki penuh. Gunakan instep drive untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme bergerak hampir sama dengan yang digunakan pada operan kecuali ada gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan, pada poin ini lutut harus ada di atas bola. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian instep anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target, dan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum.

Teknik menendang *full volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bola sebelum bola jatuh ke tanah, untuk menembak langsung dari udara. Bergerak kemana bola akan jatuh kemudian tekuk lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan perhatikan bola. Sentakkan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep. Kaki yang menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola. Posisi ini menempatkan lutut di atas bola, posisi lutut dan kaki yang tepat dibutuhkan untuk menjaga bola agar tidak melambung. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat saat kaki menyentak lurus ke depan.

Teknik *half volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan yang hampir sama dengan *full volley*, perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan tanah, bukan langsung dari udara. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan sepenuhnya, luruskan bahu dan pinggul dengan target. Sentakkan kaki yang akan menendang lurus ke depan dan tendang bagian tengah bola dengan instep pada saat bola menyentuh permukaan lapangan. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat sebagai ganti gerakan akhir yang penuh.

Gerakan *side volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menembakkan bola yang memantul atau jatuh di samping

anda. Pada saat bersiap siap melakukan tembakan, putar tubuh anda ke samping sehingga bahu depan anda mengarah ke arah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang akan menendang ke arah samping sehingga hampir paralel dengan permukaan. Tarik kaki yang akan menendang dengan menekukkan lutut, kemudian jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Sentakkan kaki lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan ke atas bagian instep bola. Jaga agar kaki tetap kuat dan diluruskan sepenuhnya, dan gerakkan kaki anda bergerak turun sedikit.

Teknik *swerving* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bagian kanan atau kiri bola dengan bagian samping dalam atau luar kaki. Awali gerakan anda dari posisi hampir langsung di belakang bola, letakkan kaki yang akan menahan keseimbangan di samping bola dengan kepala tidak bergerak terfokus pada bola. Tarik kaki yang akan menendang bola ke belakang dan luruskan, kemudian sentakkan kaki anda ke depan dan tendang bola dengan inside atau outside. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menimbulkan tenaga yang lebih besar.

#### **a. Prinsip-Prinsip Menendang Bola**

Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk dapat melakukan operan dengan baik. Di dalam mengumpan bola pendek sering menggunakan kaki bagian dalam, untuk hasil yang maksimal perlu dimengerti prinsip-prinsip menendang bola dengan

kaki bagian dalam yang benar. Shooting dalam sepakbola menurut (Ina, 2007) mengatakan permainan sepakbola ada salah satu teknik dasar yaitu *shooting*, *shooting* merupakan inti dari permainan sepakbola.

Untuk bisa menghasilkan tendangan ke arah gawang (*shooting*) perlu adanya beberapa faktor. Menurut (Luxbacher, J, 2004), faktor dalam melakukan shooting adalah “melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki, kualitasantisipasi, kemandapan dan ketenangan dalam melakukan *shooting*”.

### **1) Kaki Tumpu**

Posisi letak kaki tumpu atau dimana meletakkan kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. Letak kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Letak kaki tumpu pada waktu menendang bola, menurut (Sukatamsi, 2001) adalah:

1. Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm.
2. Arah kaki tumpu sejajar arah sasaran.

3. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari”.

Posisi kaki tumpu pada saat menendang bola dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.5. Letak Kaki Tumpu Dalam Menendang Bola  
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

## 2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Gerakan kaki pada waktu menendang bola menurut (Sukatamsi, 2001) yaitu :,

1. Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu.
2. Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola.

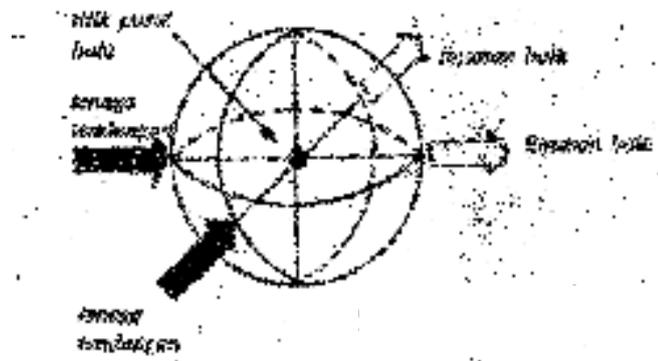
3. Dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan". Gambaran tentang posisi kaki yang menendang bola adalah sebagai berikut:



Gambar 2.6 Bagian Kaki Yang Menendang Bola  
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

### 3) Bagian Bola Yang Ditendang

Hasil bola yang ditendang menurut (Sucipto, 2000) akan menentukan Arah dan jalannya bola serta, tinggi rendahnya lambungan bola. Jika kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah. Selanjutnya jika kaki yang menendang mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah. Gambaran mengenai bagian bola yang ditendang dan arah bola yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

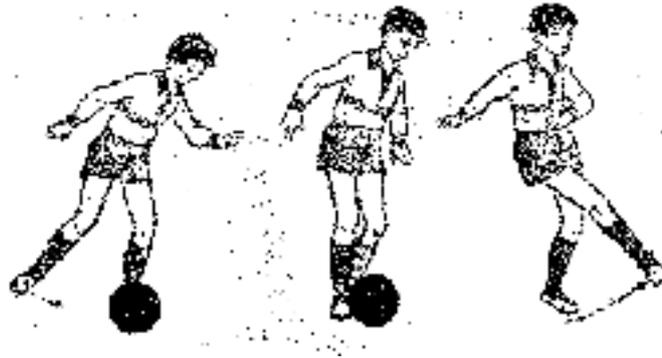


Gambar 2.7 Bagian Bola Yang Ditendang  
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

#### 4) Sikap Badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat tergantung pada arah bola yang akan dituju dan dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki ketika menendang menurut (Sukatamsi, 2001) mengemukakan bahwa:

1. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat di atas bola dan badan akan condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau lambungan rendah.
2. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola badan tepat di atas belakang bola dan badan akan condong ke belakang, sikap badan ini untuk tendangan bola melambung tinggi. Sikap badan pada saat melakukan tendangan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.8 Sikap Badan Pada Saat Menendang Bola.

Sumber: (Soekatamsi, 1984)

Sikap dan posisi badan yang tepat dalam melakukan tendangan akan menghasilkan tendangan bola yang baik, sesuai dengan yang dikehendaki. Oleh karena itu dalam melakukan tendangan, pemain harus memperhatikan dan mengontrol sikap dan posisi badannya.

### **5) Pandangan Mata**

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola maka harus melihat bola dan ke arah mana bola akan ditendang. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sukatamsi, 2001) bahwa "pada waktu menendang bola mata melihat pada bola dan ke arah sasaran". Dengan pandangan mata yang cermat ke arah bola dan ke arah sasaran yang dituju, maka hasil tendangan yang dicapai akan lebih optimal.

## **b. Macam-macam Tendangan**

Teknik dasar menendang bola pada permainan sepak bola terdiri dari beberapa jenis. Jenis menendang menurut (Sukatamsi, 2001) membedakan jenis-jenis tendangan ke dalam 4 kelompok yaitu :

1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola.
2. Atas dasar kegunaan atau fungsi tendangan.
3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola.
4. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola.

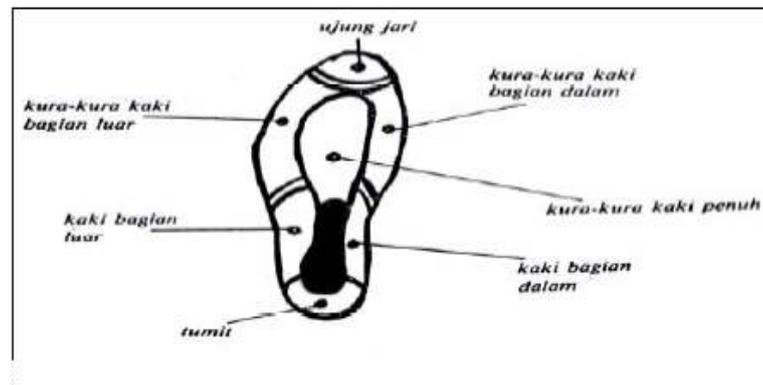
### **1. Jenis Tendangan Berdasarkan Bagian Mana dari Kaki yang Digunakan Untuk Menendang Bola**

Macam-macam menendang bola berdasarkan bagian dari kaki yang digunakan untuk menendang bola antara lain:

- 1) Dengan kaki bagian dalam.
- 2) Dengan kura-kura kaki bagian luar.
- 3) Dengan kura-kura kaki penuh
- 4) Dengan ujung jari kaki
- 5) Dengan kura-kura kaki sebelah dalam
- 6) Dengan tumit

Menendang dibedakan beberapa macam dilihat dari perkenaan dari kaki ke bola (*impact*), yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Nama-nama bagian kaki untuk sepak bola: kaki sebelah kiri sebagai berikut:



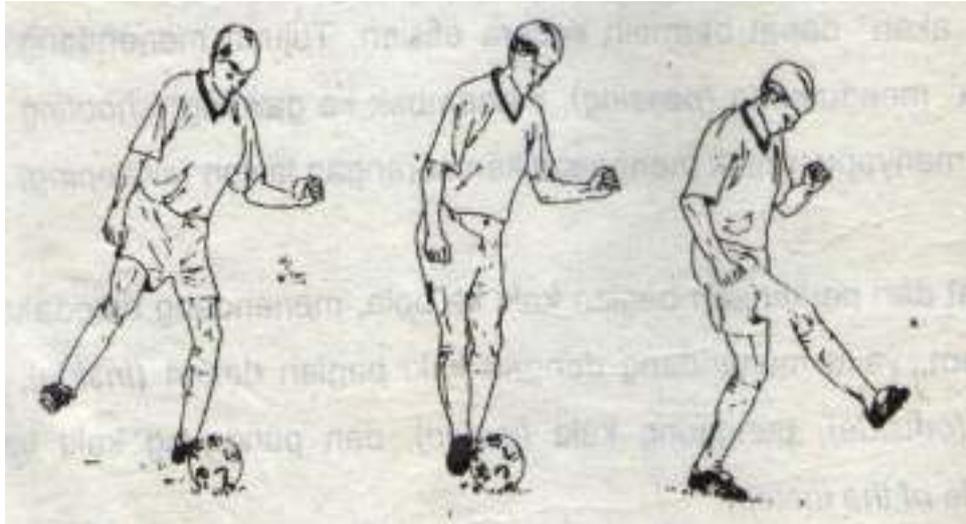
Gambar 2.9 Nama-Nama Bagian Kaki Untuk Menendang Bola

Sumber: (Soekatamsi, 1984)

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan.

#### 1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

Analisis gerakanya adalah sebagai berikut : Badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan. setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow trough*, ( gerakan lanjutan ).



Gambar 2.10 Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam  
Sumber: (Sucipto, 2000)

Perkenaan kaki dan bola pada saat menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, untuk tendangan melengkung dengan kaki bagian dalam.



Gambar 2.11 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Dalam.

Sumber: (Toto, Subroto., 2008)

## 2) Menendang dengan kaki bagian luar

Analisis gerakanya sebagai berikut : Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.



Gambar 2.12 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki Luar.  
Sumber: (Sucipto, 2000)

Perkenaan kaki dan bola pada saat menendang dengan menggunakan kaki bagian luar, untuk tendangan melengkung dengan kaki bagian luar.

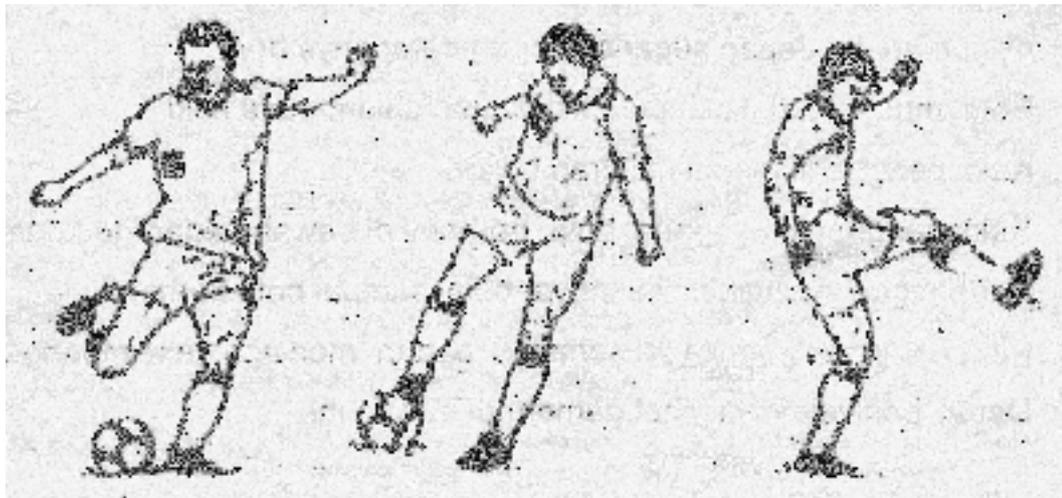


Gambar 2.13 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Luar.

Sumber: (Toto, Subroto., 2008)

### 3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakannya sebagai berikut : Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan / sasaran. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan hingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.



Gambar 2.14. Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki  
Sumber: (Sucipto, 2000)

## 2. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Tujuan Tendangan

Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Menendang bola menurut (Toto, Subroto., 2008) merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak dipergunakan dalam permainan sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola.

Ada beberapa macam tujuan dan kegunaan dalam pelaksanaan menendang bola antara lain: untuk menciptakan gol, mengoper kepada teman (*passing*), membuang bola atau menghindarkan bola di daerah pertahanan. Atas dasar tujuan dan

kegunaan tendangan ini, (Sukatamsi, 2001) menguraikan sebagai berikut :

1. Untuk memberikan operan bola kepada teman.
2. Untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, yaitu untuk membuat gol kemenangan.
3. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).

### **3. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Tinggi Rendahnya Lambungan Bola**

Jenis tendangan dalam permainan sepak bola dapat dilihat dari tinggi rendahnya lambungan bola. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola tersebut (Sukatamsi, 2001) mengklasifikasikan menendang bola sebagai berikut :

1. Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.
2. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.

#### **4. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Arah Putaran dan Jalannya Bola**

Menendang bola dapat dilakukan tanpa putaran atau dengan putaran. Jenis tendangan dalam permainan sepak bola dapat pula dilihat dari arah putaran dan jalannya bola. (Sukatamsi, 2001) menjelaskan sebagai berikut :

1. Tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang, tenaga tendangan melalui titik pusat bola.
2. Tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

Menurut (Sucipto, 2000) gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat tiga dasar ketrampilan diantaranya adalah lokomotor, non lokomotor dan

manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menembak ke gawang, dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam setiap teknik menendang, harus diperhatikan posisi kaki tumpu yang harus sedikit ditekuk lemas, sebelum kaki yang menendang kontak dengan bola. Kaki tumpu yang lemas itu tiba-tiba berubah seakan-akan menjadi sebuah tongkat yang keras begitu kaki yang satunya membentur bola, dan dengan demikian seakan-akan ikut mengalirkan tenaga dalam satu kesatuan seluruh kondisi tubuh. Jauh dekatnya letak kaki tumpu terhadap bola, serta arah ke mana lutut dari kaki tumpu menunjuk, juga memberi pengaruh pada hasil tendangan. Dalam menendang dengan *inside of the foot* misalnya, jari kaki yang tidak cukup terkunci persendiannya akan mengakibatkan benturan yang lemah terhadap bola.

Semua orang tahu, tujuan akhir sepakbola adalah mencetak gol. Dalam pertandingan, permainan yang menawan kadang kala terasa tak bermakna kalau ternyata harus berakhir dengan kalah jumlah gol. Pendek kata, semua yang dilakukan dalam sepakbola, baik itu mengumpan, menggiring, menggocek, men-sliding dan sebagainya, hanyalah untuk satu muara: gol. Untuk bisa mencetak

gol, kita harus menendang (*shooting*). Kemampuan menendang perlu oleh semua pemain, dari posisi depan sampai belakang.

Beberapa cara yang perlu dilakukan dalam menendang bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola antara lain : Pertama: Kapanpun kita memiliki peluang untuk menembak, tembaklah. Namun janganlah punya kecenderungan untuk selalu tergesa-gesa menembak. Maksudnya, sangatlah baik jika kita menunda tembakan karena peluangnya kecil dan mengolah bola terlebih dahulu untuk menciptakan peluang yang lebih baik. Kedua: Menembak tidak harus dari dekat gawang. Menembak dengan keras dari luar kotak besar adalah salah satu cara terbaik untuk mencetak gol. Ketiga: Sasaran tembak yang paling baik adalah keempat sudut gawang, terutama kedua sudut atasnya. Bahkan, dengan menembak pada keempat sudut tersebut, bisa melakukan spekulasi tembakan jarak jauh sekencang-kencangnya. Keempat: Menembak yang paling baik adalah jika dilakukan dari arah depan gawang (karena sudut tembaknya besar).

Oleh karena itu, jika berada di arah samping gawang, bisa melakukan *crossing* kepada teman yang berada di depan gawang. Kelima: Ketika ada pemain tim kita yang melakukan tembakan, pastikan ada satu atau dua orang dari tim kita yang bersiap-siap di sekitar gawang kalau-kalau ada bola muntah dari kiper. Namun jangan terlalu dekat karena bola bisa jadi akan muntah ke belakang

mereka. Disamping juga ketika itu mereka bisa menutup ruang tembak bagi teman-teman mereka sendiri.

### **3. Kondisi Fisik Sepakbola**

Kondisi fisik adalah unsur yang penting dan menjadi dasar dalam pengembangan beberapa komponen seperti teknik, taktik, maupun strategi dalam setiap cabang olahraga. Dengan pentingnya kondisi fisik bagi semua cabang olahraga latihan kondisi fisik merupakan unsur yang paling mendapatkan perhatian serius yang direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga kondisi fisik dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Kondisi fisik sangat penting dalam mendukung pengembangan aktifitas psikomotor. Gerakan yang dapat ditampilkan dapat baik apabila kemampuan kondisi fisiknya bagus. Kondisi fisik menurut (Subarjah, 2013a) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik yang di dalamnya terdapat komponen biomotor yang diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, kelincahan dan antropometri tubuh. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dilatih sejak usia muda dan dilatih secara berlanjut menyesuaikan tumbuh kembang anak. Untuk mengembangkan kondisi fisik bukan pekerjaan yang mudah dengan proses yang cepat, akan tetapi harus terukur secara sistematis dan memiliki pelatih fisik yang berkompeten dalam menangani kondisi fisik yang berprinsip pada dasar latihan dan komponen lainnya yang berhubungan dengan kondisi

fisik, sehingga mampu membina dan mengembangkan kondisi fisik atlet secara baik tanpa menimbulkan efek negatif dikemudian hari.

Kondisi fisik harus diketahui atau di pantau dengan baik, termasuk kondisi fisik pada atlet cabang olahraga. Status kondisi fisik ini sangat penting karena merupakan faktor utama dalam meraih prestasi. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet perlu diadakan sebuah tes yang dapat mengetahui kondisi fisik pemain menurut cabang olahraga masing-masing. Tes untuk mengetahui kondisi fisik ini dapat diketahui di dalam laboratorium atau di lapangan. Tes yang dilakukan di laboratorium yang memerlukan alat-alat yang mahal karena hasil yang di dapat adalah hasil yang signifikan dan objektif. Kondisi fisik yang dimiliki atlet sangat penting untuk dimiliki, dengan memiliki kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, melakukan aktifitas dengan kelelahan yang lama baik ketika latihan atau pertandingan, melakukan menyelesaikan latihan tanpa mempunyai banyak permasalahan.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah: kecepatan, daya tahan, power, koordinasi, dan fleksibilitas. Secara rinci komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

## 1) Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu komponen dasar biomotor yang di perlukan pada setiap cabang olahraga. Yang dimaksud kecepatan adalah kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan. Kecepatan tidak hanya menggerakkan tubuh dengan cepat, tetapi kemampuan dalam menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka dari itu kecepatan merupakan salah satu biomotor dasar yang harus diberikan ketika latihan agar mendukung dalam pencapaian prestasi olahragawan.

Kecepatan menurut (Scheunemann, 2008) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan menurut (Doni, Siti, & Febrita, 2016) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secepat mungkin dari satu tempat ke tempat yang lain. Kecepatan dibutuhkan untuk menggiring bola menuju daerah lawan atau pada saat membuat strategi penyerangan atau bertahan. Dengan memiliki lari cepat maka diharapkan pemain sepakbola dapat berlari membawa bola atau pada saat *mendribble* bola saat bertanding. Kecepatan adalah komponen fisik yang perlu diperhatikan dalam meraih prestasi, maka komponen latihan kecepatan harus di latih dengan baik agar kecepatan yang dimiliki pemain dapat meningkat. Kecepatan secara fisiologis dipengaruhi oleh jenis otot, menurut (Hall & Guyton, 2011)

mengatakan otot pada biomotor kecepatan antara lain adalah otot merah atau otot lambat yang digunakan untuk aktivitas otot yang lama, sedangkan otot putih. Otot cepat digunakan untuk kontraksi otot yang cepat dan kuat. Tipe-tipe kecepatan menurut (Yosef, 1982) dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) adalah kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.
- 2) Kecepatan reaksi (*Reaction Speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, dan ketajaman panca indera.
- 3) Kecepatan bergerak (*Reaction of Movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

## 2) Power

Power atau yang biasanya dikenal dengan daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang dicirikan dengan kekuatan eksplosif (*eksplosif strngth*). Dalam kepentingan olahraga, daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan

kecepatan (*speed*). Power merupakan kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Power merupakan kombinasi antara hasil dari kekuatan dan kecepatan maka untuk mengembangkan biomotor power atlet harus mengembangkan biomotor unsur dari power antara lain kekuatan dan kecepatan. Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga sepakbola. Gerakan pada sepakbola biomotor power dapat diketahui ketika pemain sepakbola menendang bola, saat melompat untuk melakukan teknik menyundul bola, ketika melakukan gerakan-gerakan tersebut membutuhkan power yang baik, agar dapat melakukan dengan baik dan tidak kalah pada kemampuan yang dimiliki pemain lawan. Maka dari itu pelatih perlu kiranya dalam memasukkan program peningkatan power pemain mengingat pentingnya biomotor power dalam olahraga sepakbola.

Pengertian power menurut (Subarjah, 2013b) mengatakan latihan untuk mengembangkan power diantaranya adalah melakukan latihan beban/barbel, latihan kekuatan, dan dapat pula dilanjutkan dengan latihan kecepatan atau jenis latihan plyometrik atau latihan yang dilakukan dengan cara merenggangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengkontraksikannya (memendekkan) secara eksplosif.

### 3) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan sangat dibutuhkan bagi setiap cabang olahraga, terutama olahraga yang menuntut gerakan pada persendian seperti olahraga sepakbola. Pemain sepakbola sangat memerlukan kualitas kelentukan yang cukup baik. Kelentukan dibutuhkan saat melakukan gerakan teknik melempar bola, atau lecutan saat menyundul bola karena harus dapat meluaskan luas gerak sendi (*range of motion*) pada bagian panggul dan tungkai. Pemain sepakbola yang berkarakteristik gerak dengan cepat, luwes, namun tetap bertenaga sehingga latihan fleksibilitas harus diperhatikan secara lebih. Pemain sepakbola yang kurang lentur, rentan terhadap cedera pada bagian otot dan daerah persendian.

Elastisitas otot penting karena semakin panjang otot tungkai dapat terulur, semakin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Memiliki otot yang elastis tidak akan mengerem gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang. Di samping gerak yang kaku banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien.

Fleksibilitas merupakan komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak. Pada fleksibilitas terdapat pengaruh antara sistem skelet, menurut (Giriwijoyo, Komariyah, & Kartinah, 2007) mengatakan bahwa fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/otot

rangka yang secara fisiologis berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (proprio reseptor) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindel* dan *golgi tendon organ*. Untuk dapat mengembangkan fleksibilitas dapat melakukan latihan-latihan perenggangan otot dan memperluas gerak sendi-sendi.

#### 4) Daya Tahan

Daya tahan adalah salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga sepakbola, komponen fisik daya tahan merupakan komponen dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Daya tahan menurut (Sukadiyanto, 2005a) mengatakan bahwa daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut (Arifin, 2018) mengatakan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Komponen daya tahan umumnya digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) atlet olahraga. Semakin tinggi tingkat daya tahan yang dimiliki seorang pemain maka makin tinggi pula kondisi fisiknya.

Latihan daya tahan juga memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga energi untuk melakukan aktivitas dapat berjalan lancar. Aktivitas olahraga dengan durasi yang relatif lama menggunakan kontribusi energi aerobik, artinya dibutuhkan ketersediaan oksigen sangat penting untuk menyediakan energi. Daya tahan sangat berhubungan dengan fisiologis tubuh, menurut (Giriwijoyo et al., 2007) mengatakan bahwa secara fisiologis daya tahan dipengaruhi oleh kontraksi otot, pertukaran gas atau respirasi, sirkulasi/kardiovaskuler, dan transportasi (nutrisi, sampah, panas). Manfaat memiliki daya tahan yang baik bagi atlet pada semua cabang olahraga menurut (Sukadiyanto, 2005a) mengatakan bahwa manfaat memiliki kemampuan daya tahan yang baik diantaranya atlet akan menentukan irama dan pola permainan, memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

#### 5) Kelincahan

Kelincahan atau *Agility* merupakan kemampuan untuk menghentikan, memulai dan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dibawah kontrol. Sedangkan menurut (T. Bompa, 2012) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut (Arifin, 2018)

mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan dengan kecepatan dan kelentukan, kedua unsur tersebut jika tidak dimiliki pemain tidak dapat bergerak dengan lincah.

Kelincahan sendiri menurut mengatakan bahwa kelincahan di bedakan menjadi 2 antara lain, kelincahan umum dan kelincahan khusus, kelincahan umum adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan *softball*). Kelincahan yang dilakukan pada olahraga sepakbola terlihat pada saat melakukan gerakan tipuan saat menggiring bola.

#### 6) Koordinasi

Koordinasi menurut (Richard, 2013) mengatakan koordinasi adalah kemampuan pelaksanaan untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Sedangkan menurut (Kunta, 2010) mengatakan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu gerakan tunggal secara efektif. Macam-macam koordinasi menurut (T. O. Bompa & Haff, 2009) mengatakan pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu: koordinasi umum adalah

kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak, dan koordinasi khusus adalah koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya pada setiap olahraga ada teknik yang merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*).

#### 7) Kekuatan

Kekuatan menurut (Kunta, 2010) mengatakan kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban, tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot atau sekelompok dalam mengatasi beban. Sedangkan (Irianto, 2000) menurut mengatakan kekuatan ada beberapa macam, diantaranya adalah kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimal, kekuatan ketahanan (ketahanan otot), kekuatan kecepatan, kekuatan *absolute*, kekuatan *relative*, dan kekuatan cadangan.

#### 4. Ketepatan Menendang Bola

Dalam permainan sepak bola, ketepatan tendangan shooting ke gawang sangat penting untuk mencetak gol. Jika pemain tidak dapat menembakkan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan. Menurut (Suharno, 1981), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan

tujuannya. Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan menurut (Suharno, 1981) bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah sebagai berikut: (a) koordinasi tinggi ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indra, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) feeling dari atlet dan ketelitian, dan (h) kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor yang mempengaruhi ketepatan menurut (Sukadiyanto, 2005b) mengemukakan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam, yaitu:

1. menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah
2. menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

## **5. Tim Sepakbola Suryanaga Utama FC**

Suryanaga Utama FC adalah klub pembinaan sepakbola yang berada di kabupaten lamongan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sepakbola yang berada di daerah kabupaten lamongan. Suryanaga Utama FC dilatih oleh staf kepelatihan sepakbola yang telah memiliki sertifikat tingkat nasional, dan staf pelatih ada mantan pemain sepakbola nasional yang telah pensiun dan saat ini menekuni kepelatihan pada Suryanaga Utama FC. Suryanaga Utama FC melakukan latihan setiap seminggu tiga

kali pada hari Selasa, Kamis dan Minggu yang dilaksanakan pada jam 15:00 sampai pukul 17:00. Suryanaga Utama FC merupakan salah satu klub sepakbola yang memiliki kepedulian terhadap pembinaan, karena tidak hanya level senior saja. Dalam klub Suryanaga Utama FC terdapat klub junior yang terbagi pada setiap kelompok usia. Kegiatan Suryanaga Utama FC memiliki pemain yang cukup banyak, sarana dan prasarana yang dimiliki sangat mendukung. Suryanaga Utama FC ini memiliki siswa binaan sebanyak 132 yang tergabung pada beberapa kelompok usia, diantaranya Kelompok umur 8-10 tahun, 11-14 tahun, 14-17 tahun, dan level senior. Suryanaga Utama FC melakukan latihan di lapangan sepakbola Kedungpring, Krajan kabupaten Lamongan.

## **B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan sebagai pendukung kajian teoritik yang dikemukakan. Sehingga dibutuhkan sebagai landasan kerangka berpikir pada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Wahyu Aji Wijaya. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Wonosobo. penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, sementara itu metode penelitian

yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berusia 14-15 tahun dengan jumlah 48 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berada dalam kategori sangat tinggi 6,25%, kategori tinggi 25%, kategori cukup 39,58%, kategori rendah 16,67%, kategori sangat rendah 12,5%.

2. Edi Hartanto. 2015. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan menggunakan pedoman pengukuran keterampilan dasar sepakbola usia 10 -12 tahun menurut Daral Fauzi R sebagai berikut; test shooting, dribbling, running with the ball, throw in, heading short passed.

Sedangkan kondisi fisik menggunakan pedoman pengukuran TKJI usia 10-12 tahun dengan tes lari 40 meter, lari 600 meter, lari zig-zag, dan lompat jauh tanpa awalan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian diperoleh bahwa Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) kurang sekali, 2 siswa (8.00%) kurang, 18 siswa (72%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0,00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang. Sedangkan kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) kurang sekali, 7 siswa (28.00%) kurang, 12 siswa (48.00%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0.00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul adalah sedang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah diungkapkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya berhubungan satu sama lain yang berkaitan yang berasal dari dalam pemain dan luar pemain. Apabila salah satu faktor yang mempengaruhi dalam cabang sepakbola tidak dipenuhi atau tidak baik, maka akan berakibat pada prestasi yang tidak maksimal.

Kondisi fisik dan ketepatan menendang pada pemain sepakbola wajib diketahui oleh pelatih atau pemain sendiri. Perlunya untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan menendang ini bagi pemain dan pelatih dapat digunakan untuk perencanaan program latihan untuk setiap cabang olahraga. Sedangkan untuk pemain sendiri, untuk mengetahui seberapa kondisi fisik dan ketepatan menendang yang mereka miliki. kondisi fisik dan ketepatan menendang dalam sepakbola terdiri atas kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik dan ketepatan menendang yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik dan ketepatan menendang yang maksimal, maka pemain harus mempersiapkannya dengan cara proses latihan yang tepat dan sesuai program dari pelatih. Pemain sepakbola selain meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang juga harus menjaga atau

mempertahankan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang yang bagus akan memudahkan pemain dalam meraih prestasi atau mempelajari keterampilan, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun ketika pertandingan.