

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN TEORI

1. Sepakbola

a. Sejarah Sepakbola

Perjalanan olahraga sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan tempat lahirnya kompetisi olahraga tersebut. Namun demikian, sebenarnya di dunia sudah mengenal aktivitas menendang bola dari abad ke 3 sebelum masehi. Menurut Hidayat (2017:5) permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu*, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring.

Permainan yang sama di Yunani kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan *episkyros*. Pada masa Romawi dikenal dengan nama *Harpostum*, dengan tujuan yang hampir sama dengan *Episkyros*. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer sedangkan pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

sedangkan di Jepang dengan permainan yang hampir sama dan diberikan nama *kemari*.

Perkembangan sejarah sepakbola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepakbola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara.

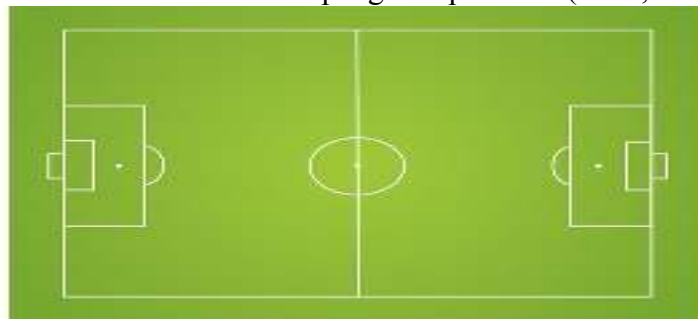
Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bondbond* sepakbola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepakbola Indonesia lolos ke piala dunia. Hal tersebut dijelaskan oleh Nugraha (2016:21).

Negara Inggris mengembangkan permainan sepakbola modern sehingga pada tahun 1863 dibentuk *English Foot Ball Association* (EFBA). Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *The Foot Ball Association* di Inggris. Atas inisiatif anggota perkumpulan tersebut, pada tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan sepakbola yang kita

kenal sampai saat ini. Pada tanggal 28 Desember 1863 lahir pula *The Foot Ball Association of England* (FBAE). Pada tanggal 21 Mei 1904 berdiri federasi sepakbola dunia yang diberi nama FIFA (*Federation International de Football Association*) atas inisiatif Guerin yang berkebangsaan Prancis. Pada waktu berdirinya FIFA hanya beranggotakan 7 negara, hal tersebut dijelaskan oleh Nugraha (2016:15).

Ukuran lapangan sepakbola yang sekarang ini sedang berlangsung di seluruh dunia menggunakan ukuran sebagai berikut :

Gambar 2.1 : Gambar lapangan sepakbola (PSSI, 2010:4)



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

b. Teknik Dasar Sepakbola

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:

1) *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.

2) *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.

3) *Heading*

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

4) *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.

5) *Blocking/Control*

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

6) *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.

7) *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.

8) *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 yang ada pada permainan sepakbola, tentunya pemain harus menguasai teknik tersebut. Teknik menendang bola ke arah gawang juga menjadi teknik yang ada di sepakbola. 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).

2. Dribbling

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan- pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, menghambat permainan, merubah situasi permainan. Banyak pemain dunia yang memiliki kemampuan dribbling yang luar biasa, seperti Messi, Ronaldo, Robben.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan.

Menurut Sucipto dkk., (2000: 30) analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.

- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 30)

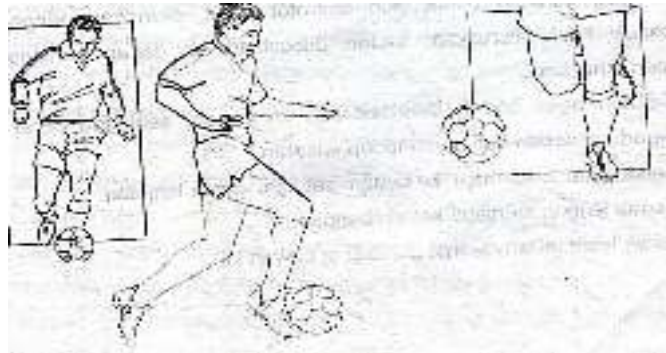
2) Menggiring bola dengan punggung kaki.

Menggiring bola dengan punggung kaki. Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

Menurut Sucipto dkk., (2000: 31) analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.3. Menggiring bola dengan punggung kaki
Sumber: Sucipto, dkk. (2000: 31)

3. Kondisi Fisik

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

1. Kekuatan.
2. Daya tahan.

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

Dari 10 komponen kondisi fisik, tentunya pada cabang olahraga sepakbola semua unsur kondisi fisik dibutuhkan. Karakteristik olahraga sepakbola yang berdurasi lama, tentunya membutuhkan kondisi fisik yang sangat bagus. Semakin bagus kondisi fisik yang mampu dikuasai oleh seorang atlet, maka prestasi sebuah tim yang dibelanya akan juga ikut meningkat.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas tentang 3 kondisi fisik yang di teliti untuk penelitian ini. Keseimbangan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang akan digunakan dalam penelitian ini.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di area tertentu. kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien dan efektif (Brian, 1997). Salah satu komponen kondisi fisik dalam olahraga adalah komponen kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan

hampir pada semua cabang olahraga permainan. Yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pemain sepakbola harus mempunyai kelincahan yang baik. Di semua posisi dalam permainan sepakbola pasti butuh kelincahan, seorang striker harus melewati pemain *defender* untuk bisa mencetak gol dan apabila tidak mempunyai kelincahan yang baik maka tidak akan bisa melewati pemain *defender*, oleh karena itu kelincahan sangat dibutuhkan. Adapun untuk mengukur kelincahan pemain sepakbola dengan menggunakan *shuttle run* (Menpora, 2005).

5. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh tentunya perlu diketahui untuk dapat mengatur seberapa idealkah tubuh seseorang. Ukuran lain, seperti lingkar perut, persentase distribusi lemak, dan pertimbangan lainnya, masih harus diperhatikan untuk melihat risiko kemunculan penyakit yang akan muncul.

Setelah mengetahui cara menghitung IMT, Anda juga perlu memahami bahwa banyak faktor lain yang bisa menyebabkan seseorang dikatakan gemuk. Sehingga, angka IMT bukanlah satu-satunya indikator.

Ada beberapa hal tentang IMT yang perlu Anda ketahui, seperti berikut ini.

- a. Pada nilai IMT yang sama, perempuan cenderung memiliki lemak yang lebih banyak dibandingkan laki-laki.
- b. Pada nilai IMT yang sama, orang Asia memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan ras lainnya.
- c. Pada nilai IMT yang sama, lansia rata-rata memiliki lemak tubuh yang lebih banyak jika dibandingkan dengan orang dewasa muda.
- d. Pada IMT yang sama, atlet memiliki lebih tubuh lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang yang non-atlet.

Dari fakta di atas, maka Anda bisa melihat bahwa pada nilai IMT yang sama, seseorang bisa saja terlihat lebih gemuk atau lebih kurus. Untuk membuat suatu diagnosis atau mengukur risiko timbulnya penyakit, dokter tidak hanya menggunakan IMT. Beberapa faktor di bawah ini, juga dipertimbangkan.

- a. Ketebalan lipatan kulit, untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada di tubuh.
- b. Evaluasi pola makan dan aktivitas fisik.
- c. Riwayat penyakit keluarga, seperti penyakit jantung dan gangguan kesehatan lainnya.

Apabila Anda telah mencoba cara menghitung IMT di atas dan menemukan bahwa tubuh Anda berukuran di atas atau di bawah rentang normal, maka sudah saatnya untuk berusaha mengurangi agar bisa mencapai nilai yang ideal. Memiliki berat badan berlebih atau justru kekurangan,

dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Sehingga, apabila masuk ke dalam salah satu kelompok tersebut, maka sebaiknya Anda perlu lebih berhati-hati dan mulai menjalankan gaya hidup yang lebih sehat.

1. Risiko kesehatan akibat kekurangan berat badan

Meski sering terlewatkan, Anda perlu tahu bahwa memiliki tubuh yang terlalu kurus, juga bisa meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti di bawah ini.

- a. Malnutrisi, defisiensi vitamin, atau anemia
- b. *Osteoporosis* akibat terlalu sedikit asupan vitamin D dan kalsium
- c. Daya tahan tubuh berkurang
- d. Peningkatan risiko komplikasi apabila menjalani operasi
- e. Gangguan kesuburan bagi perempuan, akibat siklus menstruasi yang tidak lancar

2. Risiko kesehatan akibat kelebihan berat badan

Memiliki berat badan berlebih, bahkan hingga obesitas, bisa meningkatkan risiko Anda terkena berbagai penyakit, seperti:

- a. Diabetes tipe 2
- b. Tekanan darah tinggi
- c. Penyakit jantung dan stroke
- d. Beberapa jenis kanker
- e. Apnea tidur

- f. Osteoarthritis
- g. Perlemakan hati
- h. Penyakit ginjal
- i. Gangguan kehamilan, seperti diabetes gestasional dan preeklampsia

Setelah mengetahui cara menghitung IMT, segera ukur indeks massa tubuh Anda. Baik berada pada rentang kurus atau obesitas, menjalani gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan olahraga teratur, wajib hukumnya (<https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghitung-indeks-massa-tubuh-imt-yang-akurat>).

B. KAJIAN 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. Wafiudin (2018). “Hubungan Antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan jauhnya tendangan pada atlet di SSB Wonorejo usia 13-15 tahun”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan jauhnya tendangan dengan $F_{hitung} 2.576 \geq 2.048$.

2. Arisanti (2019) yang berjudul Profil kekuatan otot lengan dan tinggi badan atlet putri klub bolavoli Mars 76 Kota Kediri tahun 2018. Hasil penelitian tersebut memiliki kategori kekuatan otot lengan sebesar 65 %, dan kategori tinggi badan sebesar 25 %.

C. KERANGKA BERPIKIR

Pada penelitian yang akan dilakukan akan memfokuskan pada variabel indeks massa tubuh dan kelincahan serta variabel terikatnya adalah menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola. Hasil yang akan didapat pada penelitian ini akan diolah data yang diajarkan acuan oleh seorang pelatih sepakbola untuk merumuskan sebuah program latihan. Hasil itu juga nantinya akan dianalisa dengan seksama variabel mana yang akan menjadi prioritas dalam permainan sepakbola. Agar mampu mengembangkan sebuah program latihan.

Dengan mengolah data yang sudah diperoleh, maka akan dikaitkan dengan sumber-sumber yang mendukung tentang penelitian yang dilakukan. Maka akan menjawab masalah yang ada pada penelitian ini. Agar dapat berguna untuk masyarakat secara umum.

D. HIPOTESIS

Menurut Masyhuri dan Zainudin (2008:136) hipotesis adalah kesimpulan sementara yang harus dibuktikan kebenarannya atau dapat dikatakan proporsi alternatif tentang hubungan antara dua variabel atau

lebih. Menurut Sugiyono (2016:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

1. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola SSb Cendoro usia 14 tahun.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola SSb Cendoro usia 14 tahun.
3. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola SSb Cendoro usia 14 tahun.