

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS**

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

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

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brazil mengalahkan Italia pada *final world cup* 1994. Bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa yang menyaksikan NFL Super Bowl 1993, 350 juta menyaksikan final tenis Wimbledon, dan 490 juta pemirsa menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan.

Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Adapun unsur-unsur kondisi fisik diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Sepakbola menurut (Muhajir, 2007), Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Menurut (Ina, 2007) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.



disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak - banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, menurut (Luxbacher, J, 2004). Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas (Soekatamsi, 1984).

Sepakbola mempunyai tujuan yang sangat sederhana, yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari lawan. Apabila unsur unsur yang menunjang dalam mencapai tujuan permainan maka tujuan tersebut akan dapat dengan mudah tercapai.

## **2. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik dengan badan (cara lari dan merubah arah, cara melompat, dan gerak tipu badan tanpa bola) dan teknik dengan bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan). Untuk dapat mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik menurut (Sucipto., Suiyono, B., Indra, Thohir., Nuryadi., 2000) menyatakan terdapat beberapa faktor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menerima

bola, 3) menyundul bola, 4) menggiring bola, 5) gerak tipu dengan bola, 6) merampas bola, 7) melempar bola dan teknik menjaga gawang. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalahnya teknik. Teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. (Sucipto, dkk., 2000) teknik sepakbola itu dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola.

#### 1) Teknik dasar tanpa bola

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola:

##### a. Cara lari dan merubah arah

Gerakan merubah arah tidak selalu tergantung pada kehendak sendiri, tetapi sering dipengaruhi oleh gerakan lawan kita atau arah lajunya bola. Misalnya pemain belakang yang harus menjaga penyerang lawannya yang selalu mengecoh gerak-gerik pemain belakang. Pemain yang semula lari ke depan tetapi kerana bola berubah arahnya karena sentuhan lawan, maka pemain itu harus membalikkan diri untuk mengambil bola.

Syarat-syarat untuk dapat mengubah arah dengan baik ialah:

- a) Mengurangi kecepatan lari.
- b) Memperkecil langkah, sehingga dorongan ke depan itu berkurang.

#### b. Cara melompat

Permainan sepakbola melompat itu terutama untuk menyundul bola di udara, mengambil dan memenangkan posisi dalam merebut bola dengan lawan. Dengan dua cara melompat ialah:

- a) Melompat dari sikap berdirinya
- b) Melompat dengan awalan lari-lari kecil

#### c. Gerak tipu badan tanpa memakai bola

Merupakan unsur yang penting dalam keberhasilan gerak tipu para pemain dapat keuntungan (1) memenangkan posisi saat lepas dari penjagaan lawan dan (2) melakukan gerakan berikutnya tanpa adanya rintangan dari lawan. Gerak tipu berhasil jika waktu para pemain melakukan gerakan pura-pura oleh lawan dianggap itulah gerakan yang sebenarnya, sehingga lawan mengikuti gerakan pura-pura kita. Pada saat itulah pemain itu melakukan gerakan yang sebenarnya.

Setiap pemain hendaknya mempunyai gerak tipu bermacam-macam, sehingga gerak tipu yang diulangi diketahui oleh lawan, maka pemain itu harus menggunakan gerak tipu yang lain agar berhasil.

### **3. Teknik Dasar Menggunakan Bola**

Teknik dasar menggunakan bola semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola yaitu:

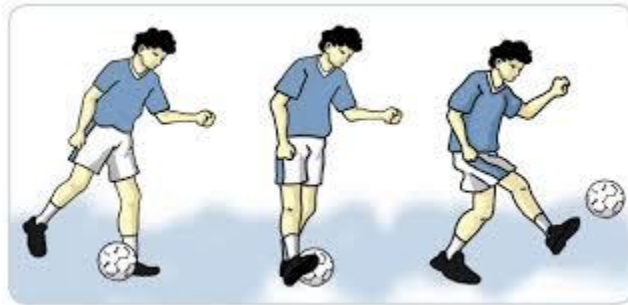
a. Menendang bola (*shooting*)

Menendang bola adalah karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Pemain yang mempunyai teknik dasar menendang bola dengan baik maka akan bermain sepakbola dengan efisien. adapun beberapa tehnik dasar dalam menendang bola,diantaranya sebagai berikut:

1) Tehnik Dasar Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan pada jarak yang pendek (*shot pass*). Menurut (Muhajir, 2007), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Badan menghadap sasaran dibelakang bola.
- (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut dibuka sedikit ditekuk.
- (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selajutnya mengikuti arah sasaran.
- (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
- (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 2.2. Gerkan menendang bola dengan kaki dalam.

Sumber: (Muhajir, 2007)

## 2) Teknik Dasar Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya tehnik menendang dengan menggunakan kaki bagian luar digunakan untuk jarak dekat (*shot pass*). Menurut (Faruq, 2008) cara melakukan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan dengan baik.
- b) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
- c) Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.
- d) Bila posisi siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.



- e) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan kedalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.
- f) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.



Gambar .2.3. Gerakan menendang dengan kaki luar.

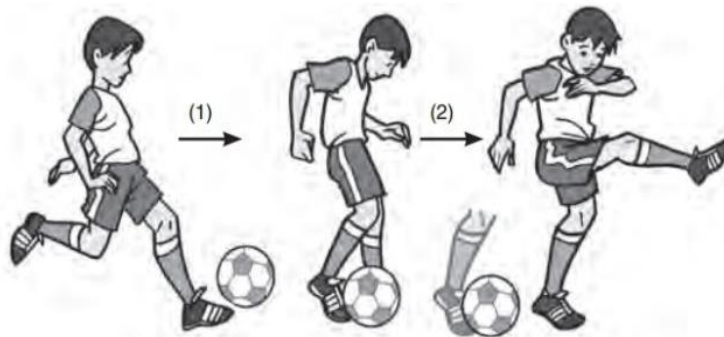
(Agus, 2008)

### 3) Menendang dengan menggunakan punggung kaki

Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki biasanya digunakan untuk memasukkkan bola ke gawang (*shooting in the goal*). Menurut (Sucipto, dkk., 2000) analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Badan dibelakang bola dengan sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki tendang berada dibelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

- c) Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegakkan.
- e) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kesasaran.
- f) Pandangan mengikuti arah bola dan sasaran.



Gambar 2.4. Teknik menendang dengan punggung kaki.

Sumber: (Sucipto, dkk., 2000)

Tujuannya menendang bola adalah untuk memberikan bola pada teman (*passing*), menembak kearah gawang (*shooting on the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan dari lawan (*sweeping*).

#### b. Menerima bola

Dalam menerima bola ada dua macam, adalah bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan teman. Tujuan menghentikan menurut (Sucipto, dkk., 2000)

menyatakan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Adapun beberapa anggota tubuh yang sering digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang bisa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki ataupun punggung kaki.

1) Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk mengontrol bola yang sejajar dengan tanah. Cara menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam Menurut (Faruq, 2008) menyatakan sebagai berikut:

- a) Posisi badan tegak dalam keseimbangan badan yang baik.
- b) Kedua tangan berada disamping badan dalam keadaan normal.
- c) Pandangan melihat pada bola yang bergulir atau datang apakah bola bergulir diatas rumput ataukah melayang diudara.
- d) Bila bola datang dengan posisi melambung maka segera untuk berlari mengejar bola tersebut agar bisa terjangkau dan bisa dihentikan.

- e) Bila bola sudah datang mendekat maka segera lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki sehingga bola tepat mengenai kaki agar bola bisa berhenti dan dapat dikuasai dengan baik.
- f) Pada saat memberhentikan bola kaki penumpu badan berada disebelah depan, sehingga kaki yang digunakan untuk menghentikan bola berada agak dibelakang diikuti menekukkan lutut kaki disesuaikan posisi bola yang akan dihentikan.
- g) Kaki sedikit diputar keluar sehingga bola bisa dihentikan dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 2.5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Sumber: (Agus, 2008)

## 2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya mengelinding, bola pantul ketanah, dan boladiudara samapi setinggi paha.

Menurut (Muhajir, 2007), analisis menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap kedatangan bola.
- b) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola.
- d) Bola menyentuk kaki persisi dipermukaan kaki bagian luar.
- e) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- f) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
- g) Pandangan mengikuti jalanya bola sampai bola berhenti.
- h) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.



Gambar 2.6. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.

Sumber: (Muhajir, 2004)

3) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Analisa gerak menghentikan bola dengan menggunakan punggung kaki menurut (Muhajir, 2007) menyatakan sebagai berikut:

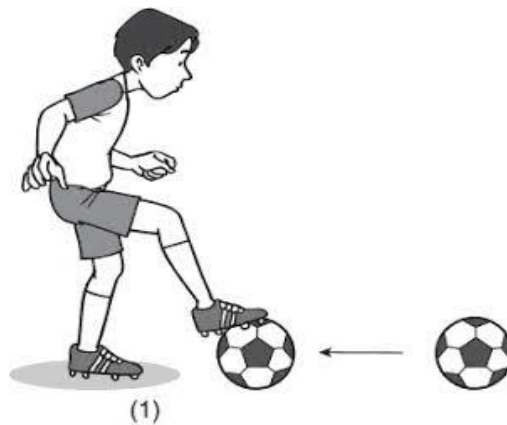
- a) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekok.
- c) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola.
- d) Bola menyentuh kaki persisi di punggung kaki.

4) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Analisis gerak menghentikan bola dengan menggunakan telapak kaki menurut (Muhajir, 2007) adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.

- b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki penghenti sedikit di angkat dengan telapak kaki dijulurkan menghhadap ke sasaran.
- d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti didepan badan.



Gambar 2.7. Menghentikan bola dengan telapak kaki.

Sumber: (Muhajir, 2004)

#### 5) Menghentikan bola dengan paha

Pada gerak menghentikan bola dengan menggunakan paha terdapat beberapa hal yang perlu diketahui, teknik menghentikan bola dengan paha menurut (Mielke, 2007) adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha.

- d) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.



Gambar 2.8. Menghentikan bola dengan paha.

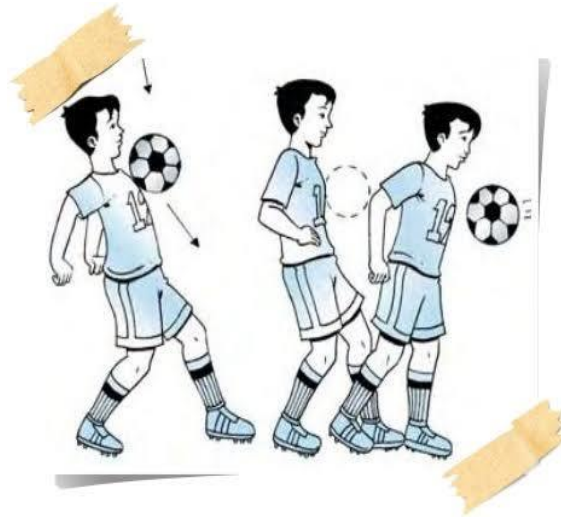
Sumber: (Muhajir, 2004)

- 6) Menghentikan bola dengan dada

Pada gerak menghentikan bola dengan menggunakan paha terdapat beberapa hal yang perlu diketahui, teknik menghentikan bola dengan paha menurut (Mielke, 2007) adalah sebagai berikut:

- a) Posisi Bada menghadap datangnya bola.
- b) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sediit ditekuk.
- c) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola.
- d) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.





Gambar 2.9. Menghentikan bola dengan Dada.

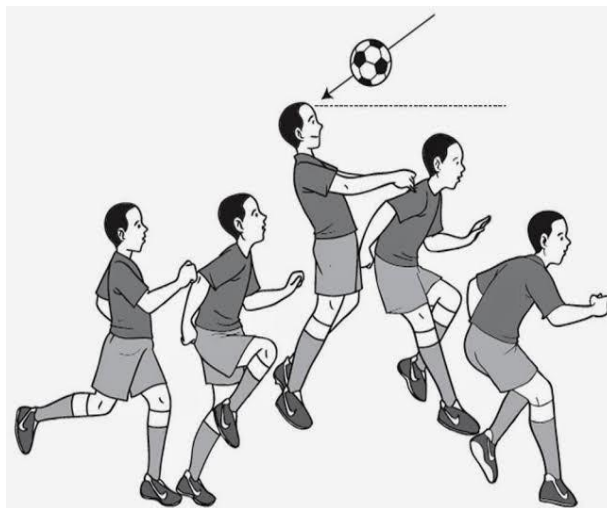
(Muhajir, 2004)

c. Menyundul bola

Kepandaian menyundul bola itu berarti akan memenangkan setiap permainan bola lambung diatas kepala. Bagian dahi yang digunakan untuk menyundul dapat dengan bagian tengah-tengah dahi dan bagian samping dahi, atau dalam keadaan terpaksa dengan bagian belakang dari kepala. Dilihat dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat dan sambil meloncat. Teknik melakukan menyundul bola menurut (Sukatamsi, 2001) adalah sebagai berikut:

- a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata menuju arah datangnya bola.
- b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher.

- c) Untuk menyundul bola menggunakan dahi yaitu daerah kepala diatas kedua kening dibawah rambut kepala.
- d) Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul, kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan kedepan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.



Gambar 2.10. Gerakan menyundul bola.

Sumber: (Sukatamsi, 2001)

#### d. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni dalam permainan sepakbola yang menggunakan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola atau menggulingkan bola terus-menerus ditanah sambil berlarian. Menggiring bola menurut (Yusuf Hidayat, dkk., 2010) mengatakan menggiring bola adalah menendang mendorong bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring bola hanya akan dilakukan jika keadaan dalam terpaksa, misalnya bola akan diberikan pada teman, tetapi semua teman dijaga ketat oleh lawan, maka keadaan ini memaksa pemain itu menggiring bola untuk mendekat ke gawang lawan. Namun demikian tidak berarti bahwa teknik ini tidak diperlukan, karena setiap pemain harus mempunyai skil menggiring bola dengan baik.

Ada tiga macam teknik dasar menggiring bola yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki (Sucipto, dkk., 2000), diantaranya adalah:

##### 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menurut (Sucipto, dkk., 2000) teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

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

- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandang kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.11. Kenaan kaki saat menggiring dengan kaki dalam.

(Luxbacher, J, 2004)

## 2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Teknik menggiring bola dengan kaki luar menurut (Luxbacher, J, 2004), adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
- c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasi.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.12. Perkenaan kaki saat menggiring bola dengan kaki

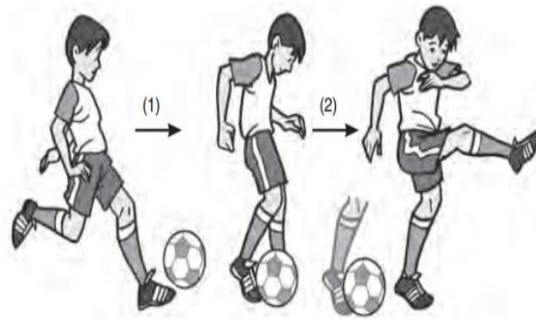
Luar.

Sumber: (Sucipto, dkk., 2000)

## 2. Menggiring bola dengan punggung kaki

Teknik dasar dalam menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki menurut (Sucipto, dkk., 2000) adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan menggunakan punggung kaki.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun kedepan.
- c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir selalu dekat dengan kaki.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh bola, dan kemudian melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan berada disamping menjaga keseimbangan.



Gambar.2.13. Kenaan bola saat mengiring dengan punggung kaki.

Sumber: (Sucipto, dkk., 2000)

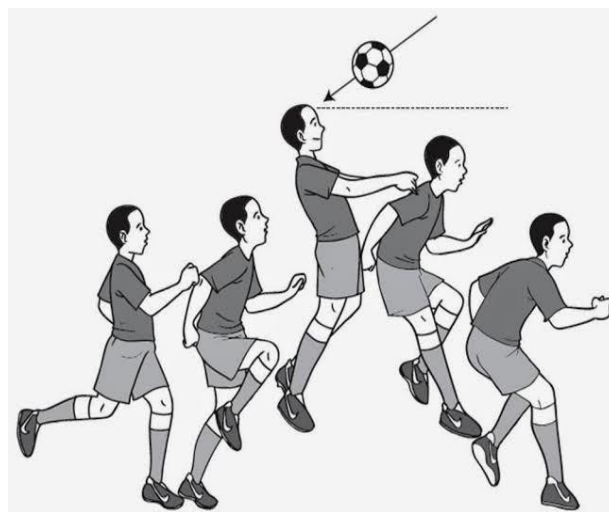
a. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Dilihat dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat dan sambil meloncat (Mielke, 2007). Prinsip-prinsip menyundul bola menurut (Sukatamsi, 2001) adalah sebagai berikut:

- a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata menuju arah datangnya bola.
- b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher.
- c) Untuk menyundul bola menggunakan dahi yaitu daerah kepala diatas kedua kening dibawah rambut kepala.
- d) Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu

kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul, kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan kedepan sehingga dahi dapat mengenai bola.

- e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.



Gambar 2.14. Gerakan menyundul bola.

(Sukatamsi, 2001)

- e. Gerak tipu menggunakan bola

Gerak tipu menggunakan bola dipadukan dengan gerakan tipu badan maka keberhasilan gerak tipu akan semakin baik untuk mengecoh lawan. Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

- f. Merampas bola



Merampas bola dari penguasaan lawan. Teknik ini kerap kali dilakukan oleh pemain bertahan didalam tugasnya membendung serangan lawan.

g. Melempar bola

Teknik melempar ini sering kurang diperhatikan di dalam latihan-latihan, mungkin dirasa kurang bermanfaat. Memang kalau lemparan itu dilakukan di daerahnya sendiri, kurang begitu kelihatan kegunaannya. Akan tetapi lemparan itu dilakukan di daerah lawan lebih-lebih di daerah dekat gawang lawan maka besar sekali manfaatnya. Karena selain tidak dikenakan hukuman off-side juga lemparan yang kuat akan berfungsi sebagai tendangan.

h. Teknik penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola, dan menerkam bola.

#### **4. Definisi *Speed* (kecepatan)**

a. Definisi *Speed*

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan menurut (Yunyun, Yudiana., Herman, Subardjah., Tite, 2007) mengatakan kemampuan untuk melakukan gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk

menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu (T. O. Bompa & Haff, 2009). Kecepatan merupakan dari tiga gabungan elemen yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per menit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga (T. O. Bompa & Haff, 2009) Sedangkan kecepatan dapat diartikan pula sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Pada umumnya kecepatan dapat diartikan sebagai sesuatu yang menggerakkan tubuh untuk tercapainya suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam sepakbola menurut (Sudjarwo, & dkk., 2005) terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola yaitu dengan kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas gerakan seseorang atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Kecepatan reaksi (*reaction speed*) juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang semaksimal mungkin. Sedangkan kecepatan bergerak (*speed movement*) kemampuan organisme seorang atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam sesuatu gerakan

yang tidak berputar. Kecepatan dinyatakan dengan  $V$  (*velocity*), jarak yang ditempuh dinyatakan  $D$  (*distance*), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dinyatakan dengan  $T$  (*time*). Jadi dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jarak dibagi dengan waktu tempuh dan dibandingkan dengan suatu meter/detik. Kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang sangatlah penting dalam olahraga, atau suatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat.

. Sedangkan (T. Bompa, 2012) menyatakan bahwa kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus:

#### 1) Kecepatan umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi mototrik) dengan cara yang cepat.

#### 2) Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan sesuatu latihan atau ketrampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus. Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan asiklis, siklis dan kecepatan dasar:

##### a) Kecepatan Asiklis

Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni: kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit dan massa yang digerakkan.

b) Kecepatan Siklis

Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitude gerak.

c) Kecepatan Dasar

Kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

b. Macam-macam *speed*

Terdapat dua macam *speed* yaitu *speed* reaksi dan *speed* gerak. Berikut dijelaskan secara lebih rinci.

1) *Speed* reaksi

*Speed*reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat-singkat mungkin. *Speed* reaksi dibedakan menjadi dua yaitu: reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Menurut (Sukadiyanto, 2005b) *speed* reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu yang

sesingkat mungkin. Artinya, sebelum melakukan gerakan dalam benak pikiran seorang atlet sudah ada persepsi dan arah tujuan yang jelas sasaran rencana motorik yang akan dilakukan sehingga kondisi rangsangan sudah dapat diprediksi sebelum melakukan gerakan, contohnya; atlet bergerak sesuai dengan arahan pelatih dengan menggunakan peluit. Sedangkan *speed* reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan yang belum diketahui arah dan sarannya dalam waktu yang singkat mungkin.

## **5. Definisi Agility (kelincahan)**

### **a. Definisi kelincahan (*agility*)**

*Agility* atau kelincahan menurut (T. O. Bompa & Haff, 2009) adalah komponen paling penting dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga. *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit.

Kelincahan bagi mereka adalah suatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga

yang dilakukannya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya.

Menurut (Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., Johnson, R.E., 1987) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari beberapa komponen yaitu koordinasi, kekuatan kelentukan, waktu reaksi dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan power. Sementara itu, koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Dengan ini faktor-faktor yang selalu mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

## b. Macam-macam *Agility*

Menurut (Sukadiyanto, 2005a) *Agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut:

### 1) *Agility* Umum

*Agility* umum adalah *agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

### 2) *Agility* Khusus

*Agility* khusus adalah *agility* yang diperlukan harus menyesuaikan dengan cabang olahraganya. Artinya, kelincihan yang dibutuhkan harus menyesuaikan karakteristiknya juga sesuai dengan tuntutan olahraga yang dilakukan.

## c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *agility*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *agility* antara lain sebagai berikut:

- 1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.
- 2) Tipe tubuh. Seseorang yang tergolong *mesomorph* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*.
- 3) Umur. *Agility* seseorang akan meningkat pada umur kira-kira 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertubuhan cepat (*rapid*

*growth*). Kemudian selama *periode rapidgrowth*, *agility* tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.

- 4) Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* sedikit diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok.
- 5) Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- 6) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh arena itu sangatlah penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot pada organ tubuh kita, agar kelelahan tidak mudah timbul pada diri kita.

## **6. Kelentukan**

Kelentukan sangat penting hampir disemua cabang olahraga yang membutuhkan gerak sendi dan otot. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, gulat, dan senam membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi. Sementara sepakbola, baseball, basket hanya membutuhkan tingkat kelentukan normal.

Kelentukan menurut (David K. Miller., 2002) adalah kemampuan untuk menggerakkan persendian pada tubuh hingga batas maksimum dari gerak yang semestinya. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Menurut (Ruslan,



2011) kelentukan seseorang akan berpengaruh pada tingkat leluasaan pada persendian melakukan gerak. Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang memiliki pengaruh pada kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin. Kelentukan dibagi menjadi dua, menurut (Sajoto, 2002) menyatakan dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus-menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan. Sedangkan kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Hubungan antara kelentukan dengan menggiring bola sendiri tidak lepas dari penggunaan otot-otot atau persendian dalam gerakan menggiring bola. Dalam menggiring bola dibutuhkan kelentukan dinamis yang secara terus-menerus bergerak dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan.

## **7. Koordinasi Mata-kaki**

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur teknik dasar gerak memperhatikan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa rangkaian kemampuan tersebut menjadi serangkain gerak yang selaras. Koordinasi adalah suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat

erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas menurut (T. O. Bompa & Haff, 2009) menambahkan bahwa “Dalam koordinasi termasuk juga *agility*, *balance*, dan *kinestetik sense*. Koordinasi juga penting bila seseorang berada dalam situasi dan lingkungan yang asing seperti perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. (Subarjah, 2013) “koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak”. Dari perpaduan ini keterampilan gerak terbentuk, bagi seorang atlet yang koordinasinya tidak baik jika melakukan gerakan-gerakannya secara kaku dan ketegangan dan energi yang berlebihan sehingga tidak efisien.

#### a. Macam-Macam Koordinasi

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (T. O. Bompa & Haff, 2009) Koordinasi umum, merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak (Richard, 2013). Untuk itu diperlukan koordinasi yang harmonis dan efektif dalam melakukan gerakan. 2) Koordinasi khusus, merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antaran pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerjakaki (*footwork*). Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan

kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, luwes.

Banyak manfaat yang diperoleh jika seseorang memiliki koordinasi yang baik. Menurut (Sukadiyanto, 2005c), kegunaan koordinasi antara lain :

1. Mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi satu gerak utuh dan serasi.
2. Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga.
3. Untuk menghindari cedera.
4. Mempercepat berlatih, menguasai teknik.
5. Dapat untuk memperkaya taktik dalam bertanding.
6. Kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan.

Permainan sepakbola yang sebagian besar menggunakan kaki, menyimpulkan bahwa koordinasi yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki. Dalam melakukan teknik menggiring bola seorang pemain tidak hanya fokus pada gerakan kaki namun juga harus memiliki pandangan terhadap keadaan sekitar. Sehingga perlu adanya pembuktian apakah pemain yang memiliki koordinasi yang baik dapat menggiring bola dengan baik.

## 8. Definisi Keseimbangan

Keseimbangan menurut (Sajoto, 2002), Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ - organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis Keseimbangan menurut (Nossek, 1982) menyatakan keseimbangan terbagi menjadi dua, (a). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. (b). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi kearah posisi lain. Dalam olahraga senam alat, keseimbangan ini memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Dimana seorang pesenam mampu melakukan gerakan-gerakan yang indah di atas alat yang digunakan. Sedangkan pada atletik, keseimbangan ini digunakan untuk spesialisasi tolak peluru setelah atlet melakukan tolakan.

### B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan orang yang relevan dan mengacu pada penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan Nikolaus Setio Aji yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki koefisien korelasi =  $0,762 > 0,361$  dengan

hasil yang signifikan, keseimbangan memiliki koefisien korelasi =  $0,583 > 0,361$  dengan hasil signifika, dan hasil dari korelasi ganda antara variable kelincahan dan keseimbangan terhadap variable menggiring bola memiliki koefisien korelasi sebesar 59,7% dengan hasil signifikan. Maka kesimpulannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.

### **C. Kerangka berpikir**

Pada permainan sepakbola dalam melakukan teknik menggiring diperlukan beberapa kondisi fisik, beberapa faktor kondisi fisik tersebut seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Kecepatan merupakan hal yang terpenting dalam menggiring bola. Tanpa adanya kecepatan dalam menggiring bola maka bola akan mudah untuk direbut pemain lawan.

Kelincahan merupakan faktor paling penting saat menggiring bola oleh sebab itu pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik agar pada saat menggiring bola jauh lebih efektif saat penguasaan bola. Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan dengan semaksimal mungkin serta sefleksibilitas mungkin. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik dapat berlari meliuk-liuk dengan membawa bola

melewati lawan, melakukan gerak tipu tiba-tiba dengan mudah, serta mampu meredam gerakan akibat benturan kaki dengan bola sehingga bola tidak lepas dari penguasaan. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dengan mudah melakukan gerakan–gerakan dalam menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik ketika menggiring, mengumpan atau waktu melakukan tendangan. Namun jika tidak memiliki koordinasi yang baik akan sulit untuk melakukan suatu gerakan dan dapat mengakibatkan cedera. Hampir seluruh gerakan pemain sepakbola membutuhkan koordinasi mata-kaki. Harsono (1988: 220) menyatakan bahwa “suatu keterampilan atau *skill* menuntut adanya koordinasi”.

Keseimbangan merupakan daya tahan tubuh dimana tubuh dapat menahan atau menopang berat badan pada titik dan saat kondisi tertentu. Artinya dalam permainan sepakbola permainan yang cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik. Ketika pemain menerima bola kemana bola ini akan dibawa, banyak pilihan yang harus cepat diputuskan untuk mempercepat permainan dan mencetak gol.

*Dribbling* dalam sepakbola tentu saja tidak berhenti ditempat, dalam melakukan *dribbling* seorang pemain dituntut untuk berebut dengan lawan dan beradu lari dengan lawan. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, mengubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang dengan demikian akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan dalam kemampuan menggiring bola.

#### **D. Hipotesis**

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian merupakan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006). Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah:

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.
3. Ada hubungan antara kelentukan dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.
4. Ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.
5. Ada hubungan antara keseimbangan dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.
6. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan menggiring bola pada siswa U-15 SSB Perseto Tahun 2019.