

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola Secara Umum

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya dibuat dari bahan kulit dan dimainkan masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Nidomuddin, Pamungkas dan Sudarsono (2021) mengemukakan bahwa :

Sepak bola adalah salah satu permainan beregu. Setiap regu berjumlah 11 pemain, termasuk salah penjaga gawang. Permainan ini sangat memerlukan keterampilan gerak kaki dan tungkai. Sedangkan untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan selama di area gawangnya. Namun jika keluar area gawangnya maka menjadi suatu pelanggaran (hlm.9).

Sejalan dengan apa yang dikemukakan diatas, Nidomuddin *et al*, (2021) mengemukakan bahwa :

Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukam bola. Permainan ini dimainkan dalam 2 babak. 1 babak memiliki waktu 45 menit. Waktu istirahat di antara 2 babak yaitu 15 menit. Tim dinyatakan menang permaianan apabila dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin (hlm.9).

Berdasar pada beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Menurut Nidomuddin *et al*, (2021, hlm. 31-37) Teknik dengan bola, yaitu semua Gerakan dalam permaianan sepak bola dengan bola seperti :

a. Menendang bola (*passing/shooting*)

Menendang bola adalah sentuhan antara kaki dan bola dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, menendang adalah karakteristik sepak bola yang paling

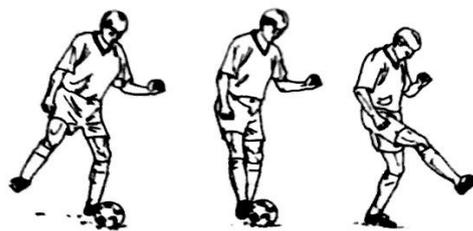
dominan. Tujuan utama untuk menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting*). Untuk melakukan tendangan bagian kaki yang digunakan biasanya disesuaikan apakah akan mengumpan menyusur tanah, mengumpan lambung bahkan menendang keras ke arah gawang lawan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang yang baik, maka tidak akan menjadi pemain yang baik. berikut cara menendang bola, maka tidak akan menjadi pemain yang baik. Berikut teknik menendang bola :

1. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper arah pendek (*short passing*).

Analisis gerakannya sebagai berikut :

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola,
- 2) Kaki bertumpu berada disamping bola, lutut sedikit ditekuk,
- 3) Kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola,
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
- 5) Setelah menendang bola posisi kaki tepat mengayun ke depan mengikuti arah bola.



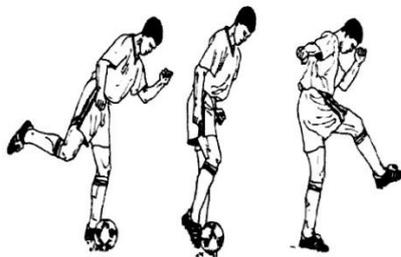
Gambar 2. 1. Posisi Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:33)

2. Menendang Menggunakan Dengan Punggung Kaki

Menendang menggunakan punggung kaki digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) atau digunakan untuk menendang langsung ke arah

gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerakan untuk melakukan tendangan dengan punggung kaki diantaranya adalah :

- 1) Badan berada di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk,
- 2) Kaki yang digunakan untuk menendang di posisikan berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran,
- 3) Kaki yang di gunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunan ke depan. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola. Setelah menendang posisi kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



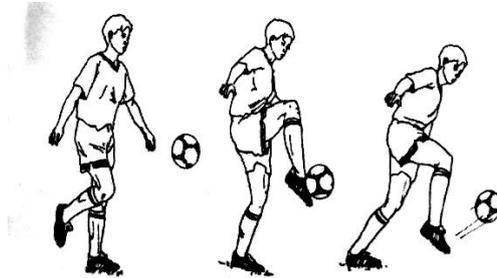
Gambar 2. 2. Posisi Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:35)

2. *Full Volley*

Full volley merupakan sebuah tendangan yang dilakukan sebelum bola jatuh ke tanah. Untuk menendang bola langsung dari udara Gerakan kaki pada titik jatuhnya bola. Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Menekuk lutut kaki yang tidak digunakan untuk menendang agar tubuh seimbang,
- 2) Tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang kemudian diluruskan,
- 3) Jaga kepala agar tidak bergerak dan terus memperhatikan bola,

- 4) Sentakan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola. Posisi ini menempatkan lutut yang tepat dibutuhkan untuk menjaga supaya tendangan tetap rendah tidak melambung ke atas.

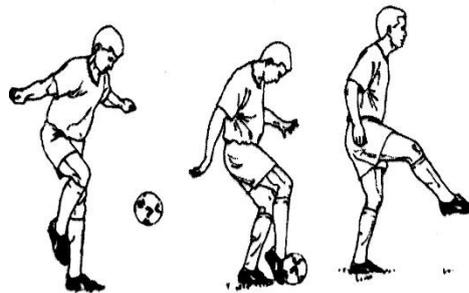


Gambar 2. 3. Posisi Menendang *Full Volly*

Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:36)

3. *Half Volley*

Half volley pada berbagai segi sama dengan *full volley*. Akan tetapi perbedaannya yaitu bola yang ditendang menyentuh permukaan tanah, bukan langsung di udara. Hal yang terpenting yaitu perkiraan terhadap dimana bola akan jatuh dan disitulah arah titik tembaknya.



Gambar 2. 4. Posisi Menendang Bola *Half Volly*

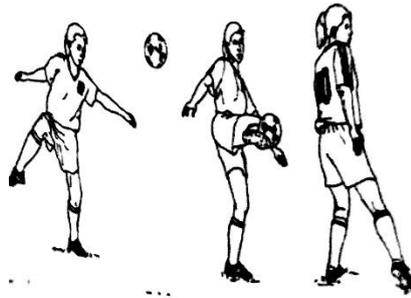
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:37)

4. *Side Volley*

Side volley merupakan tendangan yang digunakan untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping pemain. Kebanyakan Teknik ini sangat sulit dilakukan kecuali pemain yang rajin berlatih. Berikut cara melakukannya :

- 1) Pada saat melakukan tendangan ini putarlah tubuh ke samping sehingga bahu mengarah kearah Gerakan bola yang di inginkan,

- 2) Angkat kaki untuk menendang ke samping sehingga hampir paralel dengan permukaan,
- 3) Tarik kaki yang menendang dengan menekuk kaki,
- 4) Jaga kepala agar tidak bergerak dan tetap fokus pada bola,
- 5) Sentakan kaki lurus ke depan lalu tendang bagian tengah-tengah bola, pada Gerakan terakhir pada kaki agak diturunkan sedikit.

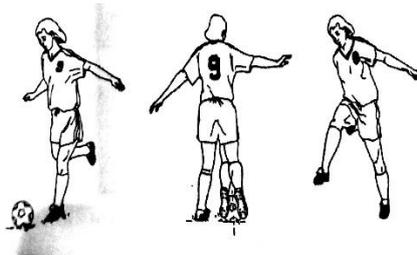


Gambar 2. 5. Posisi Menendang *Side Volly*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:38)

5. *Swerving*

Swerving merupakan tendangan yang diasiasi agar bola sulit untuk ditangkap oleh penjaga gawang. Mungkin tendangan yang menikung bagian dari alternatif yang biasa dilakukan oleh pemain, dengan sedikit memberikan sentuhan memutar bola maka kiper lawan akan terkecoh. Berikut cara melakukannya :

- 1) Lakukan kaki tumpu di samping bola dengan memfokuskan mata ke arah bola,
- 2) Sentakan dan luruskan kaki kedepan pada saat menendang bola,
- 3) Tendanglah bola pada bagian samping bola, sehingga bola tersebut dapat memutar dan menikung baik arah tikungan ke dalam atau ke luar.



Gambar 2. 6. Posisi Menendang *Swerving*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:39)

b. Menerima Bola, Menghentikan Bola dan Mengontrol Bola

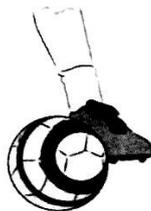
Mengontrol bola adalah posisi seorang pemain dalam situasi akan mendapatkan umpan balik dari kawan maupun lawan, dengan tujuan menguasai bola untuk melakukan Gerakan berikutnya (mengumpan, menggiring dan menendang). Adapula macam-macam menerima bola diantaranya, menerima bola tinggi dengan kura-kura, menerima bola tinggi dengan paha, menerima bola tinggi dengan dada, menerima bola tinggi dengan kepala.

c. Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola

Menggiring bola merupakan menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan perpaduan kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari atau melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Berikut macam-macam Teknik menggiring :

1. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam

- 1) Posisi kaki pada saat menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang bola adalah dengan kura-kura bagian dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti menendang bola, melainkan setiap langkah secara teratur menyentuh bola dan mendorong bola bergulir ke depan sehingga bola selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut harus sedikit ditekuk dan pada saat menyentuh bola, pandangan harus selalu pada bola.
- 4) Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sesuai dengan irama kaki, setiap Langkah kaki bagian dalam.



Gambar 2. 7. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Dalam
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:50)

2. Menggiring bola dengan kura-kura penuh

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola, yaitu dengan kura-kura kaki penuh.
- 2) Setiap Langkah secara teratur dengan kura-kura penuh. Kaki mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke bola, melihat situasi lapangan, posisi lawan dan teman.



Gambar 2. 8. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:51)

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi dalam menendang bola dengan kura-kura bagian luar.
- 2) Setiap Langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar, kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, Ketika menyentuh bola pandangan selalu tertuju pada bola dan melihat situasi di lapangan.



Gambar 2. 9. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:52)

d. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola merupakan Gerakan yang dilakukan dengan kepala, pada saat menerima maupun mengumpan bola, bahkan dapat juga sebagai tendangan melalui kepala. Menyundul bola membutuhkan latihan yang intensif untuk dapat mengarahkan bola tepat pada sasaran. Berikut macam menyundul bola :

1. *Jump header*

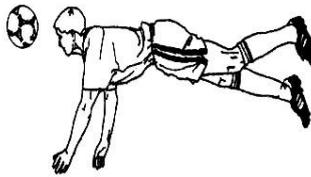
- 1) Luruskan bahu, tekukan lutut, tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, Tarik tangan ke belakang,
- 2) Fokus perhatian pada bola, melompat ke atas dengan menggunakan kedua kaki, angkat tangan ke atas, lengkungkan badan, Tarik dagu ke dada, leher tidak bergerak, sentakan badan ke depan,
- 3) Kontak bola dengan kening, mata terbuka dan mulut tertutup, Gerakan kening pada saat kontak dengan bola, lanjutkan dengan Gerakan akhir tangan direntangkan ke samping dan mendarat dengan halus.



Gambar 2. 10. Posisi *Jump Header*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:55)

2. *Dive header*

- 1) Luruskan bahu dengan bola yang datang, posisi tubuh sedikit merunduk, tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, Tarik tangan kesamping belakang,
- 2) Fokus perhatian pada bola, terjun kedepan untuk memintas gerajan bola, tubuh paralel dengan permukaan lapangan, miringkan kepala ke belakang, leher tidak bergerak, tangan diulurkan ke bawah depan,
- 3) Kontak bola dengan kening, daya gerak ke depan pada titik kontak dengan bola, tahan tubuh yang jatuh dengan tangan, melompat berdiri dengan kedua kaki.



Gambar 2. 11. Posisi *Dive Header*
 Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:56)

f. Melempar bola (*throwing*)

Melempar bola merupakan Teknik melakukan lemparan pada permainan sepak bola. Biasanya dilakukan apabila terjadi bola keluar atau lemparan kedalam. Antara lain sebagai berikut :

- 1) Kedua kaki harus menginjak tanah, kedua kaki harus berada di luar garis atau di atas garis
- 2) Harus menggunakan dua tangan, dan dengan sekali Gerakan lemparan
- 3) Seorang pelempar bola tidak boleh menyentuh bola yang telah dilemparkannya masuk kedalam lapangan permainan, sebelum bola tersebut tersentuh oleh pemain lain
- 4) Waktu melempar bola, kita harus menghadap ke lapangan, dan berdiri dengan kedua kaki di atas atau di luar garis lapangan permainan

- 5) Dengan kedua tangan kita melempar belakang, melalui atas kepala dengan sekali Gerakan lemparan. Agar bola dapat dilempar sejauh-jauhnya, ambilah dengan anjang-ancang dengan kedua kaki sedikit lebar.



Gambar 2. 12. Posisi Melempar Bola (*Throwing*)
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:59)

- g. Gerak tipu dengan bola (*feinting*)

Gerakan ini digunakan untuk menipu lawan dengan Gerakan-gerakan seperti *over step* dan lainnya, sehingga pemain yang menguasai bola dapat melewati lawannya dengan mudah.



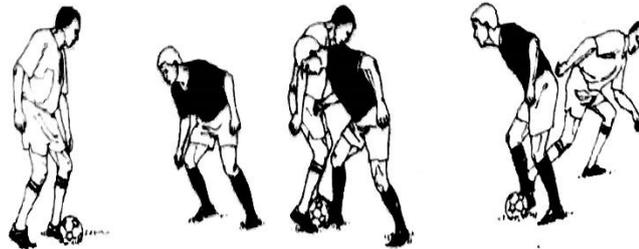
Gambar 2. 13. Posisi Gerak Tipu Dengan bola
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:59)

- h. Merampas atau merebut bola

1. *Block tackle*

- 1) Rapatkan jarak dengan lawan, condongkan tubuh ke depan, tubuh membungkuk dengan berat badan seimbang, Tarik kaki yang akan memblock,
- 2) Tempatkan kaki tersebut di samping, jaga agar kaki tetap kokoh, pusatkan perhatian bola, pindahkan daya gerak ke depan, Gerakan kaki yang akan memblock ke bagian tengah bola,

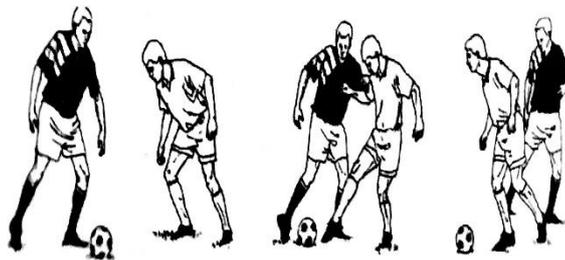
- 3) Jaga kaki agar tetap kokoh, pertahankan pusat gravitasi yang rendah saat kontak, dorong bola ke depan melewati lawan, kuasai bola untuk memulai serangan.



Gambar 2. 14. Posisi *Block Tackle*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:60)

2. *Poke tackle*

- 1) Rapatkan jarak dengan lawan, bungkukan badan sedikit dengan lutut ditekuk, pertahankan keseimbangan dan control tubuh,
- 2) Fokus perhatian terhadap bola, julurkan kaki yang akan mentackle ke arah bola, tekuk kaki yang akan menahan keseimbangan,
- 3) Sodok bola dengan jari kaki, hindari kontak dengan lawan sebelum melakukan *tackle*, kaki ditarik, kejar dan kuasai bola

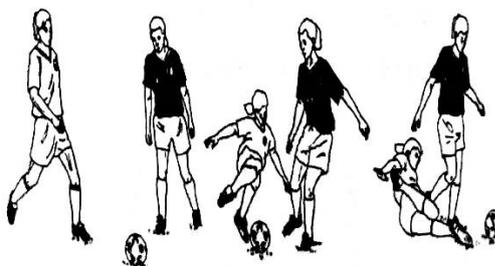


Gambar 2. 15. Posisi *Poke Tackle*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:61)

3. *Slide tackle*

- 1) Dekati bola dari belakang atau samping, bungkukan tubuh saat mendekati lawan, pertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh,

- 2) Fokus perhatian pada bola, keluarkan kaki, luncurkan tubuh kesamping, letakan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, luruskan tungkai kaki ke arah bola, luruskan kaki yang akan mentackle ,
- 3) Tekukan lutut kaki yang lain, sentakan kaki ke bola, tendang bola dengan *instep*, hindari kontak dengan lawan sebelum bola di *tackle*.



Gambar 2. 16. Posisi *Slide Tackle*
Sumber : Nidomuddin *et al* (2021:62)

i. Teknik umpan jarak jauh (*long passing*)

Menurut (Soniawan & Irawan, 2018) umpan jarak jauh Seperti halnya *passing* dalam sepak bola dapat digunakan untuk memberikan umpan pada rekan tim yang memiliki jarak yang jauh dan menghasilkan bola lambung.

Untuk mendapatkan teknik *long passing* yang baik, menurut Luxbacher (2012) menerangkan cara melakukan *long passing* sebagai berikut :

1) Tahap Persiapan

- a. Dekati bola dengan sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping dan sedikit dibelakang bola.
- b. Letakan kaki yang menahan keseimbangan dan Tarik kaki yang akan menendang ke belakang,
- c. Luruskan kaki tersebut, rentangan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- d. Kaki tidak bergerak, pusatkan perhatian pada bola.

2) Tahap Pelaksanaan

- a. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit ke belakang, miringkan tubuh sedikit ke belakang, luruskan bahu dengan target.
- b. Masukkan *instep* ke sepertiga bagian bawah bola, jaga kaki tersebut tetap kuat.
- c. Tangan bergerak ke depan dan berikan sedikit back spin pada bola

3) Tahap akhir

- a. Sentakan kaki lurus ke depan
- b. Berat badan di pindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
- c. Sempurnakan gerakan akhir
- d. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih

2.1.3 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis. Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal.

M. Sajoto (dalam Setiawan, D.2013) mengemukakan bahwa kondisi fisik sebagai berikut Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan (hlm. 2).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet diantaranya untuk mempermudah dalam menguasai teknik-teknik gerakan yang sedang dipelajari, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Selain itu secara psikologis atlet yang mempunyai kondisi fisik yang

bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangan- ketegangan dalam latihan maupun pertandingan.

Kondisi fisik atlet yang baik akan memberikan keuntungan bagi atlet seperti yang dikemukakan Harsono (2018, hlm. 7) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik , maka:

1. akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
3. akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
4. akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
5. akan ada *respons* yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan.
6. Mampu berkatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang mengalami rasa sakit(*soreness*) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera, pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Orang akan dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Dengan kondisi fisik yang baik, maka kondisi mental seperti rasa percaya diri (*self confidence*) biasanya juga akan meningkat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap atlet harus dapat meningkatkan dan memelihara kondisi fisiknya mengingat begitu banyaknya manfaat kalau kondisi fisik baik.

2.1.4 Komponen Fisik Dalam Sepak Bola

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014, hlm. 24) “Komponen kondisi fisik dasar yang perlu dikembangkan melalui latihan adalah: daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kelentukan (flexibility), stamina, daya ledak otot (Power), daya tahan otot (muscle endurance), kecepatan (speed), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), kecepatan reaksi, koordinasi”. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (2016, hlm. 11-136) adalah, “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, dan koordinasi”.

Menurut Nidomuddin *et al*, (2021, hlm. 13-23) dalam sepak bola perlu dipersiapkan beberapa aspek kekuatan fisik yaitu :

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan yaitu bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan kontraksi *isometric* yaitu kontraksi sekelompok otot untuk mengangkat atau mendorong beban yang tidak bergerak dengan tanpa Gerakan anggota tubuh dan Panjang otot tidak berubah sedangkan kontraksi *isotonic* (kontraksi dinamik) adalah kontraksi sekelompok otot yang bergerak dengan cara memendek dan memanjang, atau memendek jika dikembangkan.

1. Kontraksi isometrik yaitu kontraksi sekelompok otot untuk mengangkat atau mendorong beban yang tidak bergerak dengan tanpa gerakan anggota tubuh, dan panjang otot tidak berubah. Seperti mengangkat, mendorong, atau menarik suatu benda yang tidak dapat digerakan (tembok, pohon, dll). Lamanya perlakuan kira-kira 10 detik, pengulangan 3 kali, dan istirahat 20-30 detik. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan kekuatan isometrik adalah 5 hari/minggu. Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lama latihan paling sedikit 4-6 minggu.
2. Kontraksi isotonik (kontraksi dinamik) yaitu kontraksi sekelompok otot yang bergerak dengan cara memanjang dan memendek, atau memendek jika tensi dikembangkan. Latihan kontraksi isotonik dapat dilakukan melalui beban dalam yaitu, beban tubuh sendiri, maupun melalui beban luar seperti mengangkat barbel atau menggunakan sejenis alat atau mesin latihan kekuatan, dan sejenis lainnya. Salah satu bentuk latihan kekuatan dengan kontraksi isotonik yang paling populer adalah melalui program *weight training*. *weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah tahanan terhadap kontraksi otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu seperti untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik, Kesehatan,

kekuatan atau prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu. Kekuatan memegang mempunyai peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik. Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola pemain dapat melakukan umpan jarak jauh dalam usaha untuk mengumpan ke teman maupun membuat peluang terjadinya gol.

Menurut Menurut Nidomuddin *et al*, (2021) ada beberapa cara untuk meningkatkan kekuatan fisik, diantaranya :

1. Fitness
2. Lari dengan satu kaki
3. Naik turun bangku
4. *Squat jump*

b. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama dan setelah berlatih dalam waktu jangka lama dan tidak mengalami beban yang berlebihan.

Sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama, sebab sepak bola jangka waktu 90 menit atau lebih sehingga pemain memerlukan daya tahan yang baik.

Menurut Menurut Nidomuddin *et al*, (2021) ada beberapa cara untuk latihan daya tahan :

1. Lari jarak jauh
2. Latihan aerobic 12 menit
3. Lari lintas alam (*cross country*)
4. *Fartlek*
5. *Interval training*

c. Daya otot (*muscular power*)

Daya otot merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang singkat. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan pada saat merebut bola.

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu seseorang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Pemain yang memiliki akan dapat cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu juga diperlukan dalam usaha mengejar bola.

e. Daya lentur (*fleksibilitas*)

Daya lentur merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan mengukur tubuh yang luas. Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Dengan demikian kelentukan berarti bahwa melakukan gerakan secara bebas. Faktor yang mempengaruhi kelentukan diantaranya adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot akibat kurang berlatih. Sepak bola memerlukan unsur ini dimaksud agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, seorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian

tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan dan kelentukan.

g. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalisis semisis kuralis* pada telinga dan *reseptor* pada otot. Seorang pemain sepak bola yang mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat menguasai bola akan mempertahankan tubuhnya dengan baik.

h. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dalam permainan sepak bola koordinasi digunakan pemain agar melakukan gerakan yang bersinambungan misalnya seperti berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang.

j. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan pemain untuk mengoper bola secara tepat ke teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

k. Reaksi (*reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang timbul lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksud agar pemain mampu bergerak dengan cepat dalam mengolah bola.

2.1.5 Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Suharno H.P dalam Haffi Hanafi (2013), daya ledak (power) yaitu kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (hlm.9).

Irawadi (2011) mengemukakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah :

kesatuan beberapa unsur fisik, yaitu untuk kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (hlm.96).

Daya ledak merupakan kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam umpan jarak jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Berdasarkan pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan reaksi atau kerja cepat.

Dalam melakukan umpan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang bola jauh dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Dalam pemberian latihan, pelatih harus mengetahui kemampuan fisik anak didiknya mengingat pada dasarnya bentuk tubuh terutama kekuatan dan daya tahan, kelentukan, dan tingkat perbedaan fisik. Daya ledak merupakan suatu unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Menurut Suharno H.P yang dikutip oleh Haffi Hanafi (2013, hlm. 11), faktor yang mempengaruhi daya ledak atau power adalah:

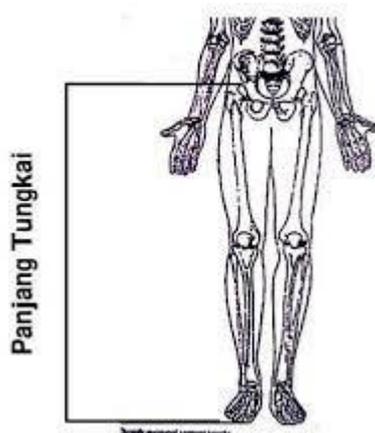
- 1) Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih tiap individu.
- 2) Kekuatan otot dan kecepatan otot *Velocity*

- 3) Koordinasi gerak yang harmonis.
- 4) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot.
- 5) Pelaksanaan teknik yang betul.

2.1.6 Panjang Tungkai

Febriana Effendi (2013) bahwa tungkai merupakan anggota tubuh (*ekstremitas*) bagian bawah dan terdiri dari tungkai atas (*femur*), tungkai bawah (*tibia dan fibula*) dan kaki. Sedangkan kaki meliputi perawatan kaki (*ankle/tarsus*), tapak kaki (*metatarsus*), dan lima jari kaki (*phalangeus*)". Jadi, Panjang tungkai secara ringkas dapat dikatakan sebagai jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit pada saat sepak bola. Tungkai sebagai anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) berfungsi sebagai penahan badan.

Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki (*malleolus medialis*) sampai dengan (*trochanter mayor*), yaitu kira-kira letaknya pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan apabila paha digerakkan trokanter mayor dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. Berikut gambar Panjang tungkai :



Gambar 2. 17. Panjang Tungkai
Sumber : Permana (2020: 136)

Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud panjang tungkai dalam hal ini adalah ukuran panjang tungkai seorang pemain yang digunakan sebagai poros olah kaki dalam ayunan kaki untuk melakukan umpan jarak jauh (*long pass*). Dengan demikian apabila pemain didukung dengan panjang tungkai dan kemampuan biomotor yang baik maka pemain tersebut dapat melakukan umpan jarak jauh (*long pass*) dengan baik dalam permainan sepakbola.

Menurut Evelyn (2006, hlm. 13) beberapa cara klasik dalam penentuan panjang tungkai sebagai berikut:

- 1) Dengan cara pengurangan tinggi tubuh dikurangi tinggi duduk. Cara ini akan menghasilkan panjang tungkai yang dihitung dari bidang *ischiadica*.
- 2) Dengan cara mengukur perbatasan pinggang dengan perut ke bawah hingga permukaan lantai.
- 3) Dengan mengukur *trochanter mayor* sampai permukaan lantai, walaupun dengan cara ini memberikan hasil yang kurang tepat namun tidak banyak menyimpang dari kenyataan. Dalam kenyataannya *trochanter mayor* adalah 15 mm lebih rendah bagi laki-laki, sedangkan untuk wanita 10 mm lebih rendah.
- 4) Dengan mengukur tinggi titik ke atas dari permukaan lantai. Cara ini menghasilkan pengukuran lebih kecil 10-20 mm dari cara-cara pengukuran sebelumnya.
- 5) Dengan mengukur tinggi *Spina Illiaca Anterior Superior* (SIAS) dari permukaan lantai.

2.1.7 Akurasi Umpan Jarak Jauh

long passing sangat berguna dalam sepak bola, sebagaimana menurut Batty (2014) jika pemain berlari ke arah depan, mungkin bola harus dilambungkan kepadanya. Mungkin lambungan ini menempuh jarak jauh, tetapi mungkin juga hanya menempuh jarak beberapa meter saja (hlm.131). Ini tergantung pada situasi dan posisi lawan. Apakah bola dapat dimainkan aman di atas lapangan, ataukah harus dilambungkan tinggi di atas kepala lawan. Kalau diperlukan tendangan melambung maka setiap pemain harus mampu melakukannya.

Ketepatan/akurasi *long pass* merupakan kemampuan pemain dalam mengarahkan bola melambung dari jarak yang jauh kepada sasaran (teman satu tim) sesuai dengan kehendak atau keinginannya secara tepat dan cermat. Dalam hal ini di butuhkan konsentrasi yang penuh dari seorang pemain agar apa yang telah direncanakan dapat sesuai dengan hasil akhir yang tepat dan akurat, yaitu umpan

yang dilakukan dapat sampai dengan baik kepada teman yang dituju, tidak sampai disitu saja seringnya latihan juga menunjang seberapa bagus umpan jarak jauh tersebut. Menurut Mulyana *et al* (2022) latihan yaitu proses perubahan dan peningkatan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dengan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, praktik dan aturan permainan guna mencapai sebuah prestasi yang optimal. Ketepatan *long pass* memerlukan faktor pendukung tenaga yang kuat dari seluruh tubuh. Sehingga perkenaan kaki dan kekuatan kaki saat menendang sangat berpengaruh terhadap jauhnya tendangan dan ketepatan sasaran.

Kondisi fisik yang prima, dapat mendukung hasil *long pass* yang lebih baik. Selain kondisi fisik di butuhkan juga penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepak bola. Apabila pemain sudah menguasai teknik bermain sepak bola dengan baik, maka pemain juga akan mudah dalam melakukan *long pass*, karena hal itu disebabkan pemain sudah terbiasa melakukan umpan (*passing*).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan *long pass* adalah kemampuan tendangan pemain sepakbola dalam mengarahkan bola melambung dari jarak yang jauh kepada sasaran (teman satu tim) sesuai dengan kehendak dan keinginannya secara tepat dan cermat. Untuk dapat melakukan *long pass* yang baik harus rajin berlatih menendang bola agar pemain terbiasa dalam menendang bola baik dari jarak yang dekat maupun jauh.

Pemain harus memperhatikan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *long pass* agar dapat melakukan umpan jarak jauh yang baik. Ada banyak faktor yang harus diperhatikan oleh para pemain, baik faktor dari dalam diri pemain tersebut, maupun faktor-faktor dari luar. Faktor utama yang harus diperhatikan adalah sikap awal kedua kaki dan perkenaan bola pada kaki.

Menurut Komarudin (2005, hlm. 47-48), untuk melakukan operan atau *long pass* pemain harus mempunyai sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayunan (*steady leg position*) Untuk menghasilkan operan atas, kaki tumpu berada di samping agak belakang bola dan ujung

kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

- 2) Bagian bola Bagian bola yang terkena oleh ayunan kaki adalah bagian bawah bola.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*follow trough*) Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal kedepan.

2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Umpan Jarak Jauh (*long pass*)

Pemain harus memperhatikan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *long pass* agar dapat melakukan umpan jarak jauh yang baik. Ada banyak faktor yang harus diperhatikan oleh para pemain, baik faktor dari dalam diri pemain tersebut, maupun faktor-faktor dari luar. Faktor utama yang harus diperhatikan adalah sikap awal kedua kaki dan perkenaan bola pada kaki.

Menurut Komarudin (2005, hlm 49-50), Selain sikap awal kedua kaki pada perkenaan bola, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *long pass*, diantaranya:

a. Panjang Tungkai

Seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya memiliki ukuran tungkai yang panjang. Pada umumnya pemain sepakbola yang tungkainya panjang memiliki tendangan yang lebih jauh dari pada pemain yang tungkainya pendek.

b. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan (beban) dalam aktifitas tertentu. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot merupakan komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir disetiap cabang olahraga. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap jauh dekatnya *long pass*. Apabila kekuatan ototnya besar maka umpan jarak jauh yang dihasilkan akan jauh dan tidak mudah direbut oleh pemain lawan.

c. Jarak Pemain

Jarak sangat berpengaruh terhadap tingkat keberhasilan pemain dalam melakukan *long pass*. Apabila jarak pemain dekat maka tingkat keberhasilan *long*

pass tinggi, sebaliknya apabila jarak pemain jauh tingkat keberhasilan long pass rendah. Hal itu disebabkan karena long pass membutuhkan timing dan akurasi yang tinggi.

d. Kondisi fisik (usia)

Menurut Irwadi Hendri (2011) mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” (hlm.1). Seorang pemain yang lebih muda pasti akan lebih baik dalam melakukan long pass dibandingkan dengan pemain yang sudah berumur, karena kondisi fisiknya lebih prima daripada pemain yang sudah tua.

e. Faktor latihan

Faktor latihan sangat mempengaruhi kemampuan akurasi umpan jarak jauh *long pass*, karena pemain yang rajin dan tekun berlatih pasti mempunyai kemampuan yang lebih baik dibandingkan dengan pemain yang jarang berlatih.

Berdasarkan urian diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi umpan jarak jauh (*long pass*) dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: sikap awal kedua kaki, perkenaan bola pada kaki, jarak antar pemain, kekuatan kaki saat menendang, kondisi fisik (usia) dan faktor latihan.

Menurut Ganyarsyah & Supriatna (2019) dalam (Millah,dkk.2022) Manfaat *long passing* sering digunakan oleh pemain bertahan, yaitu dapat dengan mudah menendang bola yang dimungkinkan membahayakan area pertahanan, selain itu juga berguna bagi seorang penyerang untuk mencetak gol jika penjaga gawang berada agak jauh dari posisi area gawang.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan yaitu penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang akan digunakan oleh penulis yang digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengambil beberapa penelitian yang relevan yang akan dilakukan yaitu antara lain:

- 1) Steven Sausya (2020) dengan judul : : “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan Long Passing pada Pemain Sepak Bola

Perisai Fc Payakumbuh”. Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya ketepatan *long passing* pada pemain sepakbola Perisai Fc Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *long passing*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain sepak bola Perisai Fc Payakumbuh yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 46 orang, sedangkan sampel diambil secara *Purposive Sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 20 orang. Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing board jump*, koordinasi mata kaki dengan tes menendang dengan jarak 2 meter saling berhadapan dan tes ketepatan *long passing*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan long passing pada Pemain Sepak Bola Perisai Fc Payakumbuh. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap ketepatan long passing pada Pemain Sepak Bola Perisai Fc Payakumbuh. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap ketepatan long passing pada Pemain Sepak Bola Perisai Fc Payakumbuh.

- 2) Muhamad Abdul Azis (2020) dengan judul : “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola”. Keterampilan long passing dalam permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting dimiliki setiap pemain. Long passing sangat dibutuhkan dalam ketika sebuah tim membangun sebuah serangan balik ke daerah lawan, mengumpan dengan jarak jauh, melakukan tendangan bebas, melakukan tendangan sudut bahkan mencetak gol dari jarak yang jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan long passing pemain sepak bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*. Partisipan dalam penelitian ini adalah pemain dari SSB PORSES Sleman usia 17 tahun yang berjumlah 15 pemain. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan long

passing pemain sepak bola berada pada tingkat hubungan sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut untuk meraih tendangan long passing yang baik pemain harus mempunyai diberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai sehingga mampu menghasilkan tendangan long passing yang baik.

2.3 Kerangka konseptual

Menurut Sugiyono (2015) kerangka berfikir merupakan “model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. (hlm.19).

Menurut Prasetya (2018) Power otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat hasil tendangan terhadap bola lebih kuat (hlm.7). Power otot tungkai yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan kekuatan dalam melakukan suatu tendangan pada saat menendang bola. Jika seseorang mempunyai tungkai yang panjang kemungkinan besar akan menghasilkan tendangan yang jauh, tapi belum tentu akurat karena semua itu dibutuhkan latihan. Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola sangat besar. Sebab sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan menendang bola. Melakukan umpan jarak jauh yang akurat bisa berpotensi sangat besar untuk mencetak gol dan memperoleh kemenangan. Semua itu dapat dicapai jika pemain menguasai teknik menendang bola dengan baik dan ditunjang dengan unsur kondisi fisik yang baik pula. Unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan menendang bola untuk melakukan umpan jarak jauh (*long pass*) yaitu kekuatan otot tungkai. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dalam menendang bola biasanya gerakannya perpaduan antara lari dan menendang bola, maka dominan dilakukan dengan gerakan ayunan kaki yang kuat dan cepat, di samping itu dengan otot tungkai yang kuat, seorang pemain sepak bola dapat mengatur seberapa kuat ayunan kaki untuk disentuh pada bola, agar tidak mudah terkena cedera serta memudahkan penguasaan teknik ketepatan umpan jarak jauh (*long pass*) Secara rasional dapat dikatakan bahwa, faktor power otot tungkai dan Panjang tungkai berpengaruh terhadap hasil akurasi umpan jarak jauh

dalam permainan sepak bola. Hubungan tersebut masih bersifat dugaan yang harus dibuktikan secara empiris melalui penelitian.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis mengemukakan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh (*long pass*).
2. Terdapat hubungan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh (*long pass*).
3. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh (*long pass*).