

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang yang dimainkan di lapangan berumput dengan media sebuah bola. Secara garis besar posisi pemain dalam permainan sepakbola dibagi menjadi empat, yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain depan (striker). Kedua regu mempunyai dua fungsi utama yaitu menyerang dan bertahan. Tujuan menyerang adalah berusaha untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan, sedangkan bertahan adalah menjaga gawang agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

Menurut Aji, Sukma (2016:1) menjelaskan sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dilakukan pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk mencetak goal.

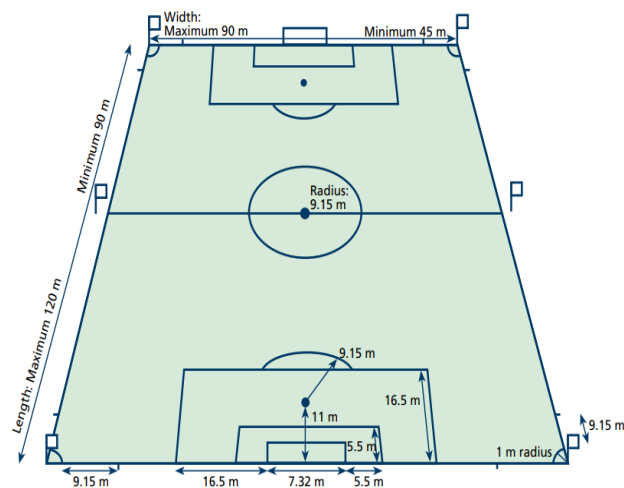
Permainan ini menggunakan kemahiran seluruh anggota badan khususnya kaki dan tidak boleh menggunakan tangan terkecuali penjaga gawang.

2.1.1.1 Lapangan Permainan Sepakbola

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9.15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter

dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk dari daerah tendangan



hukuman (*penalti area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalti* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *pinalti* dengan jari-jari 9,15 meter.

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

Sumber : <http://infosahabat.com>

2.1.1.2 Perlengkapan Permainan Sepakbola

Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 cm dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (penjaga gawang) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering, dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan perlengkapan pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 30).



Gambar 2.2 Bola Sepakbola

Sumber : <http://publicdomainectors.org>

2.1.1.3 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola supaya taktik dalam permainan bisa berjalan dan mendapatkan kemenangan. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017) “pemain sepakbola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1). Menggiring bola, (2) menendang bola, dan (3). Mengontrol bola (menghentikan bola)” (hlm.41).

Dalam teknik dasar dengan bola terdapat teknik menendang bola. Teknik dasar menendang bola merupakan teknik dasar yang sangat penting yang harus

dikuasai oleh pemain bola. Fungsi dari tendangan terdiri dari tiga macam yaitu : tendangan dapat dipergunakan untuk mengoper bola, menghalau bola, bahkanmencetak gol. Seorang pemain yang memiliki teknik operan (*passing*) yang baik akan dapat bermain dengan baik dan efisien.

Oleh karena itu banyaknya teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan tidak mungkin untuk penulis bahas dalam kesempatan ini, pembahasannya penulis batasi hanya teknik *shooting*, dan hal ini yang menjadi perhatian penulis dalam menelitinya.

Tendangan ke gawang (*shooting*) Menurut Sucipto (2015) “merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)” (hlm.23).

Teknik dasar *shooting* permainan sepak bola sangatlah penting, hal ini dikarenakan untuk dapat mencetak gol atau skor ke gawang lawan dibutuhkan teknik dasar *shooting* yang baik dan akurat. Sehingga hasil yang dicapai dapat maksimal.

2.1.1.4 Teknik Dasar *Shooting*

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan menendang bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan keterampilan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan nama *shooting* (menendang bola). Istilah menendang bola mempunyai makna yang sama dengan menembak, di mana sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Keberhasilan seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan (tendangan) dengan kuat, akurat, dan tepat dengan menggunakan kedua kaki merupakan faktor yang paling penting. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Mielke, Danny (2003:67) bahwa, “Pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya

mengembangkan sederetan teknik *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Fralick (2015,17) menyatakan, “*Shooting at the goal is a very important phase of the game.*” Kemudian Sukatamsi (2013,230) menyatakan:

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.”

Sucipto dkk. (2015,11) menyatakan, “Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola.” Kemudian Tarigan (2015,58) menyatakan, “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.”

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar menendang bola bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang bola yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal.

Mengenai teknik menendang bola dijelaskan oleh Soejoedi (2016,118) sebagai berikut:

Pembagian cara menendang:

Atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang:

1. dengan bagian kaki sebelah dalam
2. dengan kura-kura kaki (punggung kaki)
3. dengan kura-kura kaki bagian dalam
4. dengan kura-kura kaki bagian luar
5. dengan bagian kaki sebelah luar
6. dengan ujung jari (sepatu)
7. dengan tumit
8. dengan paha

Atas dasar kegunaannya:

1. mengoper bola kepada teman
2. menembak ke gawang
3. menyapu bola
4. tendangan-tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan hukuman

Atas dasar tinggi rendahnya bola:

1. melambung rendah setinggi lutut
2. melambung sedang setinggi kepala
3. melambung tinggi di atas kepala

Atas dasar arah bola:

1. tendangan lurus
2. tendangan melengkung

Kemudian Sukatamsi (2013,233) menjelaskan tentang jenis tendangan berdasarkan tinggi-rendahnya lambungan bola sebagai berikut:

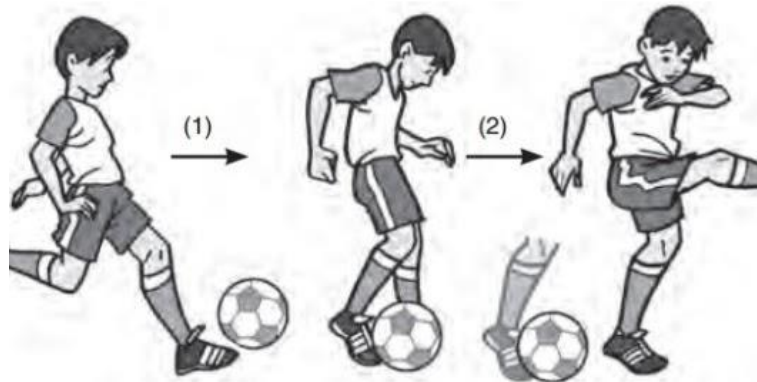
Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola:

- 1) Tendangan bola rendah

- Bola menggelir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
- 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang
Bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala
 - 3) Tendangan bola melambung tinggi
Bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala

Pemain sepak bola selalu dihadapkan dengan suatu tingkat kesulitan dalam menguasai teknik dasar permainan sepak bola terutama teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang lawan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang tepat agar teknik dasar ini dapat dikuasai dengan baik.

Dalam penelitian yang penulis lakukan pada kesempatan kali ini, penulis mengujicobakan bentuk latihan *shooting* menggunakan alat bantu target. Hal ini disebabkan selain untuk mengurangi kejenuhan, dapat juga memberikan suatu target sasaran dengan tingkat kesulitan yang bertahap agar dalam permainan yang sesungguhnya pemain dapat mengaktualisasikannya.



Gambar 2.3. *Shooting* sepakbola

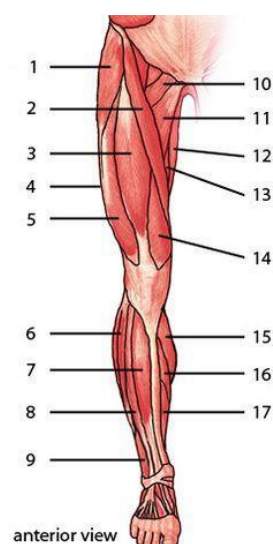
Sumber: <http://muhammadazis98.blogspot.com/2018/05/teknik-shooting-dan-dribbling-permainan.html>

2.1.2 Power Otot Tungkai

Power merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Latihan yang teratur dan terukur serta berkelanjutan akan dapat menghasilkan perubahan-perubahan struktur otot yang bermuara akan bertambahnya kemampuan kontraksi otot. *Power* atau yang disebut daya ledak merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki seorang atlet. Menurut M. Sajoto (dalam Romadhon, 2013) daya ledak atau *Muscular power* adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak atau power = kekuatan atau Force X kecepatan atau *velocity* ($P = F \times T$) seperti gerak dalam tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lainnya yang bersifat *explosive*. Karena *power* berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya *power* dipengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot.

Muscular power / daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya M. Sajoto (1995:8). Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (force) X kecepatan (velocity). Jadi yang dimaksud dengan daya otot (power) adalah sama dengan “kekuatan eksplosif” power dari otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot yang berkontraksi dan kecepatan M. Sajoto (1995:22). Sedangkan untuk menggerakkan pergelangan tangan guna mengimbangi gerakan memukul adalah otot *flexor carpio ulnaris* dan *palmaris longus*.

Keterangan Gambar :



1. Muskulus *tensor fascia lata*
2. Muskulus *sartorius*
3. Muskulus *rektus femoralis*
4. Muskulus *illiotibial tract*
5. Muskulus *vastus lateralis eksternal*
6. Muskulus *peroneus longus*

7. Muskulus *tibialis anterior*
8. Muskulus ekstensor *digitorum longus*
9. Muskulus *peroneus brevis*
10. Muskulus *illiopectineus*
11. Muskulus *pectineus*
12. Muskulus *gracilis*
13. Muskulus adduktor *brevis*
14. Muskulus *vastus medialis interna*
15. Muskulus *gastrocnemius*
16. Muskulus soleus

Gambar 2.4: Muskulus *plantaris*

Sajoto (dalam Romadhon, 2013) menjelaskan Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot ditetapkan oleh jumlah satuan motorik yang berkontraksi. Tingkat kekuatan otot dipengaruhi oleh ukuran panjang atau pendek otot serta besar kecilnya serabut yang menyusun otot tersebut.

Dalam permainan sepak bola, membutuhkan gerakan-gerakan yang eksplosif misalnya, saat melakukan gerakan *shooting*, karena bola yang datang tidak selalu mudah untuk ditendang. Agar bola dapat ditendang dengan baik, maka dibutuhkan *power* yang bagus, sehingga dapat memudahkan kita dalam menendang bola. *Power* dibutuhkan oleh anggota tubuh, terutama untuk melakukan *shooting*. Contoh dari anggota tubuh bagian bawah yaitu kaki. Untuk dapat melakukan gerakan *shooting* dengan hasil yang baik maka *power* otot tungkai harus bagus. Untuk melatih *power* otot tungkai salah satunya dengan berlatih *squat jump*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot pada tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan maksimal.

2.1.3 Fleksibilitas Panggul

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan-gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan 19 kemungkinan gerak (range of movement). Fleksibilitas menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.35). Badriah (2013) menjelaskan bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

Dari kutipan-kutipan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya, dan fleksibilitas sendi dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon dan ligament.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Habib Syaiful Rohman (2019) yang berjudul “Kontribusi power otot tungkai dan kepercayaan diri terhadap teknik *shooting Under Ring* permainan bola basket”. Hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan statistika diperoleh hasil kontribusi *power* otot tungkai terhadap *shooting under ring* adalah 0,06, dan koefisien determinan 44%, kontribusi kepercayaan diri 0,04, dengan nilai koefisien determinan 0,16% dan kontribusi *power* otot tungkai dan kepercayaan diri terhadap *shooting under ring* adalah 0,60 dengan nilai koefisien determinan 38,44%. Jadi dapat disimpulkan bahwa persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang *power* otot tungkai dan percaya diri terhadap teknik *shooting*, tetapi yang

membedakannya dari penelitian Habib Syaiful Rohman dari segi cabang olahraganya.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian yang dilaksanakan oleh Yudi Fahmi Gelar Munggaran (2019) yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Fleksibilitas Panggul dan Panjang Tungkai terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola”. Dari hasil perhitungannya *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* yaitu sebesar 29,16% dan tingkat korelasinya termasuk kategori cukup (0,54), fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* adalah sebesar 31,36% dan korelasinya termasuk kategori cukup (0,56) dan kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *shooting* sebesar 21,16% dan nilai korelasinya termasuk kategori cukup (0,46). Jadi dapat disimpulkan bahwa persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang hasil *shooting* dalam permainan sepak bola tetapi yang membedakan dari penelitian Yudi Fahmi Gelar Munggaran dari segi variabel bebasnya yaitu Fleksibilitas dan panggul.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* atas pada tim Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran melalui permainan sepakbola. Popularitas dari permainan sepakbola merupakan salah satu faktor penunjang dan modal sistem pembinaan prestasi olahraga melalui prinsip piramid yang sedang dikembangkan di Indonesia. Sistem piramid adalah program prestasi olahraga dengan sistem berjenjang dimulai dari sistem jenjang yang luas dan dilanjutkan pada jenjang-jenjang yang kian kecil. Hal ini menunjukkan bahwa saringan-saringan dimulai pada setiap jenjang sehingga didapatkan bibit atlet yang benar-benar potensial untuk dibina menjadi pemain yang membanggakan bangsa dengan prestasi yang optimal pula.

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah, Dewi Laelatul

2011:36). *Power* otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang memiliki keunggulan untuk menghasilkan long passing yang sangat jauh dan bagus.

Fleksibilitas menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.35).

Dari uraian diatas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola di tim Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran. Harapannya dengan diketahuinya *power* otot tungkai dan fleksibilitas tim Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran melalui permainan sepakbola sesuai manfaat teoritis. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

2.4 Hipoteses Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya. Menurut Arikunto (2013) mengemukakan “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (halm.110).

Berdasarkan pengertian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Adanya kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?

2. Adanya kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?
3. Adanya kontribusi secara bersama-sama *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan Pada Anggota Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?