

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari Tiongkok. FIFA sebagai tokoh sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “*tsu chu*”. Permainan sepak bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi tokoh yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan *Scottish Football Association*, *Football Association of Wales*, dan *Irish Football Association* di Manchester, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan tokoh yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap-tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim atau regu dalam sepak bola sering disebut kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepakbola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah.

Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49)

Permainan sepak bola boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, baik dengan kaki maupun tangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekatamsi (2014) sepakbola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan” (hlm.3).

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). Dan tujuan sepak bola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak *goal* ke

gawang lawan, setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri. Tim yang banyak memasukkan bola dinyatakan pemenang dan yang paling banyak memasukkan bola adalah yang kalah.

2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula” (hlm.23).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). Menurut Sucipto (2010),

teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)” (hlm.17).

Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menendang (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.2 Teknik *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola

2.1.2.1 Pengertian Teknik *Shooting*

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seseorang pemain yang masih muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seseorang pemain meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang.

Dinata (2017) menjelaskan *shooting* atau menendang bola dalam permainan sepakbola memiliki beberapa kegunaan antara lain :

Untuk melakukan *passing* atau mengumpan bola, untuk menembakkan bola ke gawang (*shooting*), untuk membersihkan dari serangan lawan (*clearing*) atau tendangan-tendangan khusus. Selain itu *shooting* dalam permainan sepakbola dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu : menyepak dengan kaki bagian dalam, menyepak dengan punggung kaki, dan menyepak dengan kaki bagian luar.

Agar berhasil menendang bola, seseorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan tembakan dengan secara tiba-tiba, seseorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tembakan jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Mielke, (2013) menjelaskan cara yang paling cepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah “Melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seseorang ingin menjadi penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang” (hlm.67). Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Selain itu, menendang bola merupakan faktor utama yang harus dikuasai, maka menendang bola dapat juga diartikan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lainnya dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki tersebut. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding, ataupun melayang di udara.

Terjadinya gol di dalam pertandingan sepakbola sangat dinanti-nantikan oleh penggemar sepakbola di dunia. Lebih 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan atau *shooting*. Nugraha (2012) menjelaskan “Pemain harus mampu menentukan keputusan untuk melekuan *shooting* ke gawang tanpa membuang waktu. Peluang untuk menciptakan gol terkadang waktunya sangat singkat, oleh karena itu pemain tidak boleh lengah dalam melakukan shooting dengan baik dan mencetak gol” (hlm.85). Sementara itu Kusuma (2014) menjelaskan “Tendangan bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan. Syarat tembakan itu antara lain adalah kuat untuk ke bawah melepaskan tembakan diperlukan tembakan keras (*power shooting*)” (hlm.12). Tembakan keras (*power shooting*) yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau *power shooting* adalah hasil dari perkalian kontraksi otot dengan kecepatan.

Koger (2017) menjelaskan konsep yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola ketika melakukan shooting. Konsep tersebut yaitu :

- 1) Ketika menendang bola, lakukan dengan cepat dan tanpa keragu-raguan. Jangan sampai penjaga gawang membaca arah tendangan.
- 2) Jangan menendang bola ke arah penjaga gawang.
- 3) Pusatkan seluruh gravitasi tubuh untuk menendang bola, fokuskan seluruh kekuatan pada kaki.
- 4) Perhatikan terus arah lari bola dan bergerak mengikutinya, hal ini mengantisipasi kemungkinan mendapatkan bola lagi. (hlm.39)

Dari beberapa teori dapat Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknik agar bola dapat dapat

ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki. Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas sepertiantisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Bersiap-siaplah untuk mengambil keuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikkan keterampilan menembak pada situasi yang menyimulasikan kondisi permainan yang sebenarnya.

2.1.2.2 Teknik Dasar Macam-macam *Shooting* Sepak Bola

Keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan teknik yang benar. Pada hakikatnya, secara praktek jenis-jenis *shooting* yang dikemukakan oleh para ahli adalah sama. Hanya saja perbedaan pada kata-katanya. Agar tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya:

1) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam (*Instep Drive*)

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep drive*. Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme mendandang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang” (hlm.106). Lebih lengkapnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan *instep drive* sebagai berikut:

a. Persiapan

- (1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- (3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
- (4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- (5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- (6) Luruskan kaki tersebut.
- (7) Kepala tidak bergerak.
- (8) Fokuskan perhatian pada bola.

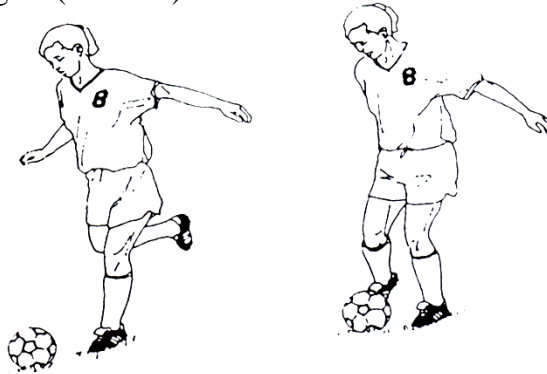
b. Pelaksanaan

- (1) Luruskan bahu dan pinggang dengan target.
- (2) Tubuh di atas bola.
- (3) Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.

- (4) Jaga kaki agar tetap kuat.
- (5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.

c. Penyelesaian

- (1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
- (2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
- (3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan. (hlm.106)



Gambar 2.1 Tembakan *Instep Drive*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.23)

2) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam

Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya di area kelingking kaki. Menurut Dinata (2017) “Menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran” (hlm.23). Dinata (2017) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

a. Sikap

- (1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang.
- (2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan ditekuk dalam.
- (3) Badan sedikit tegak dan rileks.
- (4) Pandangan mata diarahkan ke bola.

b. Gerakan

Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola. (hlm.23)

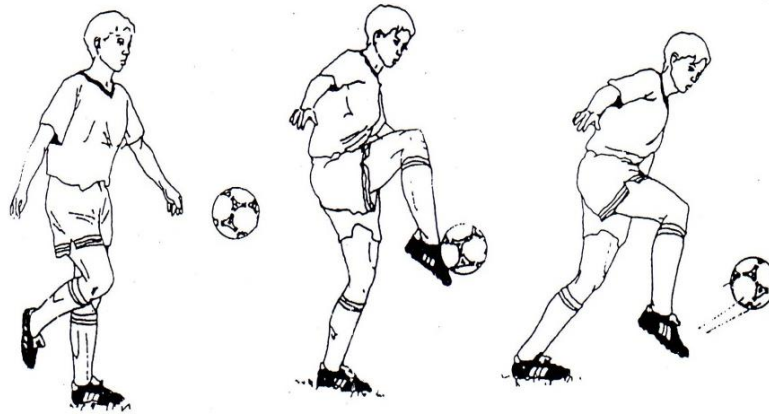


Gambar 2.2 Menyepak dengan Kaki Bagian Luar
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.23)

3) Tendangan *Full volley*

Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh” (hlm.107). Selanjutnya Luxbacher (2014) merincikan tata cara melakukan tembakan *full volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - (1) Bergeraklah ke titik di mana bola akan jatuh.
 - (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
 - (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - (4) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
 - (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - (7) Kepala tidak bergerak
 - (8) Fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
 - (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
 - (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
 - (3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.
 - (4) Kaki tetap kuat.
 - (5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.
- c. Penyelesaian
 - (1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.
 - (2) Daya gerak ke depan. (hlm.107)



Gambar 2.3 Tendangan *Full volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.24)

4) Tendangan *Half volley*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “*Half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ketitik tersebut” (hlm.109). Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan teknik *half volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - (1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
 - (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
 - (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - (7) Kepala tidak bergerak.
 - (8) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
 - (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
 - (3) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut.
 - (4) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat.
 - (5) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.
- c. Penyelesaian
 - (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
 - (2) Daya gerak ke depan. (hlm.109)

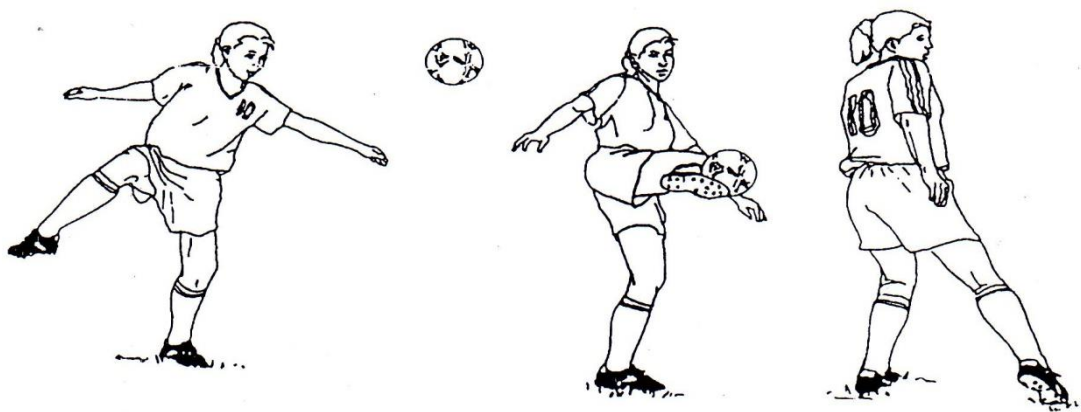


Gambar 2.4 Tembakan *Half Volley*
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.25)

5) Tembakan *Side Volley*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping anda” (hlm.110). Selanjutnya Luxbacher (2014) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan *side volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - (1) Putar tubuh hingga menyamping.
 - (2) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan.
 - (3) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut.
 - (4) Luruskan kaki tersebut ke depan.
 - (5) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan.
 - (6) Tekukan kaki tersebut.
 - (7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - (8) Kepala tidak bergerak.
 - (9) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - (1) Putar tubuh setengah ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan.
 - (2) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut.
 - (3) Tendang pertengahan ke atas bola dengan instep.
 - (4) Arahkan bahu depan ke arah target.
- c. Penyelesaian
 - (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
 - (2) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah.
 - (3) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan. (hlm.110)

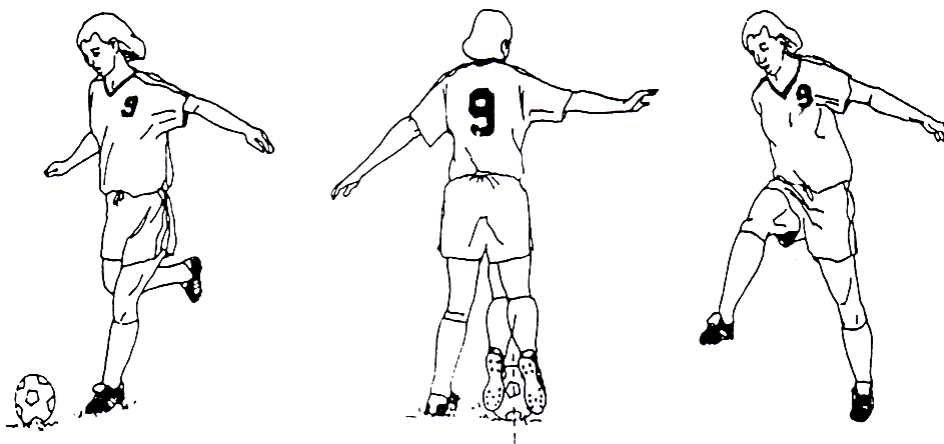


Gambar 2.5 Tembakan *Side Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.26)

6) Tembakan *Swerving*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola” (hlm.110). Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan *swerving* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - (1) Dekati bola langsung dari belakang.
 - (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
 - (3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
 - (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - (5) Luruskan kaki tersebut.
 - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - (7) Kepala tidak bergerak.
 - (8) Fokuskan penglihatan pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - (1) Daya gerak ke depan.
 - (2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep.
 - (3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.
- c. Penyelesaian
 - (1) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola.
 - (2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep.
 - (3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep.
 - (4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi. (hlm.110)



Gambar 2.6 Tembakan *Swerving Volley*
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.27)

Dari penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai gaya dalam melakukan *shooting*. Kesemua gaya tersebut dapat digunakan dalam permainan sepakbola. Penggunaan teknik menendang bola tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan, seorang pemain dapat memilih salah satu teknik *shooting* yang dianggap paling berpeluang untuk menciptakan gol

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Sepak Bola

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan *shooting*, atlet harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Menurut Harsono (2015) “Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental” (hlm.39). Empat persiapan latihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dan diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan mempersiapkan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi dalam menunjang keberhasilan *shooting*. Menurut Sukadiyanto (2010) “Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan

perpaduan dari beberapa komponen dasarbiomotor” (hlm.82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasi yang baik akan dapat melakukan latihan futsal terutama *shooting* dengan baik.

1) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah (2011) “Kekuatan adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekeompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)” (hlm.35).

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah (2011) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik” (hlm.35). Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori cardiovascular endurance*), dan *recovery internal* (masa istirahat diantara latihan).

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik. Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban.

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

4) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan memepertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm.39). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah (2011) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis” (hlm.39).

5) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

6) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

7) *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Menurut Badriah (2011) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.36). *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

8) Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

9) Koordinasi

Menurut Badriah (2011) koordinasi adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas komponen kondisi fisik *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

2.1.4 Hakikat *Power* Otot Tungkai

2.1.4.1 Pengertian *Power* Otot Tungkai

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Bafirman, (2018) “Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya” (hlm.82).

Selanjutnya menurut Wafan dan Santosa, (2015) *power* adalah “Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi” (hlm.3).

Menurut Irawadi (2011) “*Power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan” (hlm.96). Selanjutnya menurut Harsono (2010), *power* adalah “Produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat” (hlm.24).

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power*

yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Sesuai dari penjelasan Ismaryati, (2016)

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. (hlm.59)

Dalam olahraga sepak bola sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

2.1.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh. Menurut Irawadi (2011) faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut : “1) Jenis serabut otot, 2). Panjang otot, 3). Kekuatan otot, 4). Suhu otot, 5). Jenis kelamin, 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskular, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10). sudut sendi”

(hlm.98). Selanjutnya Nosssek dalam Bafirman, (2018) menyatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi” (hlm.85).

1) Kekuatan

Menurut Syafruddin (2013) “Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam: (a) Kekuatan maksimal, (b) Kekuatan daya ledak, (c) Kekuatan daya tahan” (hlm.72). Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2) Kecepatan

Menurut Irawadi (2011) kecepatan adalah “Suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.62). Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan *power* merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot.

Secara umum dari penjelasan tentang *power* di atas, terlihat jelas bahwa *power* sangat menentukan sekali terhadap kualitas permainan sepak bola, dimana setiap gerakan teknik dasar dalam sepak bola secara keseluruhan memerlukan *power* yang baik. Terutama sekali *power* ini sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mencetak gol.

2.1.4.3 Batasan Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi (2007) menyatakan bahwa:

Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior*, *extendon digitarium longus*, *porenius longus*, *gastrokneumius*, *soleus*, sedangkan otot tungkai atas adalah: *tensor fasiolata*, *abduktor sartorius*, *rectus femoris*, *vastus leteralis* dan *vastus medialis*. (hlm.272)

Selanjutnya menurut Jonath dan krempel (dalam Syafruddin (2013), Faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara manusia secara umum antara lain :

Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinansi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin).Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecinya otot seseorang. (hlm.3)

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kadang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot *bisep* paha). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi, (2017) terdiri dari :

- 1) Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki
- 2) Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
- 3) Otot kadang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- 4) Urat *arkiles*, (*tendo arkhiles*), yang fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- 5) Otot *ketul empu* kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan *empu* kaki.
- 6) Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.
- 7) Otot kadang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*). (hlm.273)

Mengenai otot tungkai yang lebih dominan dalam *shooting*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.7 Otot Tungkai
Sumber : (Setiadi, 2017)

Dari gambar diatas maka penjelasan otot yang berperan dalam gerakan *shooting* ialah :

- 1) Pengerak Utama (*musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior*, dipakai dalam gerakan menendang dan *Musculus bicep femoris*, dipakai pada saat *shooting*, dan lari).
- 2) Penggerak Antagonis pada pergerakan otot *musculus bicep femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*, terjadi pemendekan otot pada *musculus bicep femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*.
- 3) Penggerak Stabilitas *musculus tensor fascia latae, musculus gastrocnemius, musculus tibialis anterior dan tibialis posterior*. *Shooting* dalam permainan sepak bola sangat mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara eksplosif. Jika *power* otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan *shooting* maka *shooting* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

2.1.5 Koordinasi

2.1.5.1 Pengertian Koordinasi

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak terkecuali dengan permainan sepakbola itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan sepakbola lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam

permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola. Menurut Lutan, dkk. (2010), koordinasi adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan” (hlm.77). Sedangkan koordinasi menurut Ismaryati (2016) “Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan” (hlm.53).

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik (2012) koordinasi adalah “Kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien” (hlm.77). Sedangkan menurut Badriah (2011) “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40). Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran,

kemudian kaki sebagai gerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu dalam melakukan *shooting* pada permainan sepakbola.

2.1.5.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi gerak menurut, Irawadi (2011) adalah “a) Daya pikir, b) kecakapan dan ketelitian c) organ-organ panca indera pengalaman motorik d) kemampuan motorik” (hlm.104). Dengan adanya pola pikir, kecakapan dan ketelitian panca indera, pengalaman motorik serta kemampuan motorik. Seseorang mampu dalam menganalisa dan memutuskan tindakan atau gerakan apa yang harus ia dilakukan dan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak. Serta meningkatkan pengalaman motorik dan kemampuan biomotorik atau mempengaruhi koordinasi gerak dengan terlatihnya motorik dan biomotorik dalam melakukan gerakan tersebut dan gerakan sejenisnya.

Menurut Ismaryati (2016) Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah : “a. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan. b. Tergantung *tonus* dan elastisitas dari otot. c. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan. d. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera” (hlm.112).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa kemampuan koordinasi seorang atlet dipengaruhi oleh pembawaan dan unsur-unsur kondisi fisik seperti kelincahan, kelentukan, keseimbangan. Dengan demikian latihan untuk mengembangkan unsur-unsur kondisi fisik tersebut, secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasi pula.

Seseorang yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik dapat terlihat pada saat dia melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan-keterampilan yang baru diketahuinya, tentunya dengan beberapa kali latihan. Kemampuan mengatur koordinasi yang baik tidak pernah lepas dari faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, maka untuk memiliki kemampuan koordinasi yang

baik tidak akan pernah lepas dari latihan yang berulang untuk mendukung faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tersebut.

2.1.5.3 Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam melakukan sebuah *shooting*. Dengan koordinasi yang baik diharapkan pemain dapat melakukan *shooting* dengan benar. Dalam permainan sepak bola, untuk melakukan *shooting* koordinasi mata-kaki mutlak dibutuhkan dimana kaki digunakan untuk menendang dan mata yang akan melihat posisi bola/ mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan kaki yang akan digunakan.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedang kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa koordinasi dalam sepak bola merupakan kemampuan seorang pemain sepak bola dalam melakukan gerakan yang kompleks, baik dengan bola atau tanpa bola pada tingkat kesulitan tertentu dengan cepat dan efisien. Contohnya ketika melakukan *shooting* pada gawang, koordinasi antara mata dan kaki melakukan gerakan *shooting* dan ayunan tangan untuk menunjang keseimbangan tubuh saat melakukan *shooting* sangat diperlukan agar tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan menghasilkan kearah gawang.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Eri Wardana mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Eri Wardana bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul dengan keterampilan

shooting dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil penelitiannya Dede Eri Wardana menyimpulkan bahwa,

- 1) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
- 3) Terdapat hubungan yang berarti antara fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
- 4) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Dede Eri Wardana. Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Dede Eri Wardana. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Dede Eri Wardana, yaitu penelitian deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada cabang

olahraga yang diteliti. Dede Eri Wardana populasi meneliti cabang olah raga futsal sedangkan penulis meneliti cabang olahraga sepak bola. Populasi dalam penelitian Dede Eri Wardana adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018 sedangkan populasi dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede Eri Wardana, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :

Shooting merupakan kemampuan pemain sepak bola dalam memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan. *Shooting* seringkali dijadikan teknik yang paling akhir dilakukan pada permainan sepak bola, baik bola yang dioper kawan, bola yang digiring sendiri, maupun yang dapat direbut dari lawan. Untuk memaksimalkan ketepatan *shooting* maka hal yang paling diutamakan adalah memaksimalkan faktor yang mempengaruhinya, diantaranya *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Karena *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam berkontraksi dengan kuat dan cepat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berguna untuk menghasilkan gerakan menendang bola untuk *shooting* yang keras. Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa semakin baik *power* otot tungkai maka keterampilan *shooting* juga akan semakin baik.

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain. Koordinasi sangat penting untuk para siswa untuk dipelajari, koordinasi menjadi sebuah latihan agar otak kanan dan kiri seimbang.

Koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi gerakan teknik yang baik. Teknik menendang

yang baik, antara posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, kaki tumpu, posisi badan, dan lain sebagainya. Disamping itu koordinasi antara otak dan tubuh, otak berfikir lalu direspon dengan gerakan oleh tubuh. Dengan adanya koordinasi yang baik, maka gerakan *shooting* akan lebih efektif. Oleh karena itu, koordinasi mutlak diperlukan untuk dapat melakukan gerakan *shooting* yang baik, yaitu mampu menghasilkan gol pada gawang lawan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Berdasar pada anggapan dasar yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagaiberikut.

- 1) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.
- 3) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.