

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.

Sepakbola dalam bahasa Inggris dikenal dengan sebutan *football*, sebuah olahraga berbentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain diluar pemain cadangan. Andi Cipta (2016) menjelaskan mengenai istilah istilah yang sering digunakan untuk permainan sepakbola sebagai berikut,

Istilah yang diberikan untuk sepak bola bervariasi. Untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *Football*, sementara untuk wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam Bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut *fusball*, atau *voetbal* dalam sebutan Bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calcio*. Demikian seterusnya. (hlm. 9-10)

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.

Muhajir (2016) mendefinisikan permainan sepakbola sebagaimana dapat dilihat sebagai berikut:

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga (hlm.1)

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga berbentuk permainan dengan cara bermainnya dengan saling mengoper diantara satu regu dan kadang ditendang atau di sundul menggunakan kepala agar bola dapat dimasukan ke gawang lawan agar menjadi pemenang.

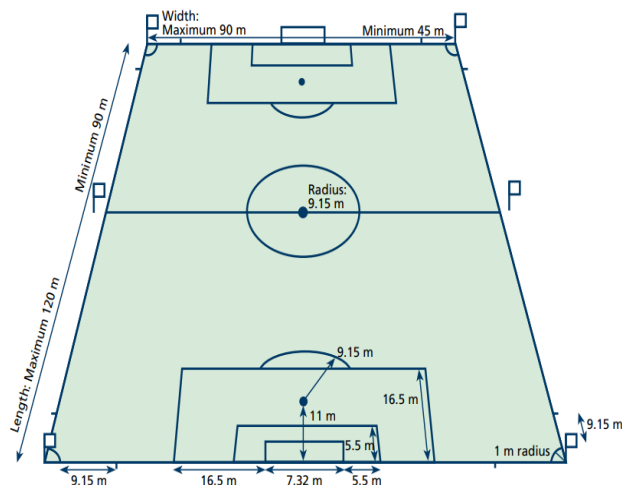
Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke dalam gawang sebanyak-banyaknya, serta berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi penjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberikan istirahat, setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

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 : Nugraha, 2012

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 : Agustiana, 2020

2.1.1.3 Teknik Dasar Sepakbola

Agar dapat bermain sepakbola, seorang pemain harus menguasai berbagai teknik dasar, Rohim, Abdul (2008) menjelaskan bahwa:

Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari: a. Teknik dasar menendang bola; b. Teknik dasar menghentikan bola; c. Teknik dasar menggiring bola; d. Teknik dasar menyundul bola; e. Teknik dasar melempar bola out”. (hlm. 7).

Teknik dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam teknik. Rohim, Abdul (2008) menjelaskan:

Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari: Teknik dasar menendang bola, Teknik dasar menghentikan bola, Teknik dasar menggiring bola, Teknik dasar menyundul bola, Teknik dasar melempar bola out (hlm. 7)

Teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Aji, Sukma, (2016) menjelaskan: “Teknik enendang bola dapat dibagi menjadi: a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam; b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar; c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung”. (hlm. 2-3). Teknik menghentikan dan mengontrol bola dlam permainan sepakbola kemukakan Aji, Sukma (2016):

Teknik menghentikan dan mengontrol bola. Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang Eman harus dalam posisi Sim dengan pengamanan yang tepat agar bola

dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu dengan telapak Lai, dengan punggung kaki, dengan dada, dengan paha, dan dengan perut. (hlm. 2)

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Menurut Aji, Sukma, (2016): “Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam”. (hlm. 8).

Teknik menyundul bola merupakan teknik mendorong bola dengan kepala bagian depan (dahi) dengan cara menjemput arah datangnya bola dan pandangan mata tertuju ke arah bola, saat perkenaan bola, otot leher dikuatkan, sebelum perkenaan bola badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan badan diayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola. Pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan. (Aji, Sukma, 2016:9-10)

Teknik melempar bola yaitu melemparkan bola ke dalam lapangan dari luar garis dimana bola terakhir keluar garis samping lapangan. Teknik melempar bola perlu dikuasai pemain karena jika gerakan melempar bola tidak sesuai aturan akan merugikan regu karena lemparan bola akan beralih kepada regu lawan. Melempar bola *out* dilakukan dengan kedua tangan dari atas kepala, diawali dengan menarik bola ke belakang Hingga pinggang melenting ke belakang. Gerakan tersebut merupakan awalan yang akan mendorong bola di lempar jauh ke tengah lapang. Teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Menurut Aji, Sukma, (2016): “Teknik menendang bola dapat dibagi menjadi: a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam; b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar; c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung. (hlm. 9-12). Dribbling sepakbola bisa dilakukan dengan bagian punggung kaki sebelah

dalam, dribbling dengan punggung kaki dan dribbling dengan bagian punggung kaki bagian dalam. (Yunus, 2013:20)

Teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Aji, Sukma, (2016) menjelaskan: “Teknik menendang bola dapat dibagi menjadi: a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam; b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar; c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung”. (hlm. 2-3).

Teknik dasar menggiring bola permainan sepak bola sangatlah penting, hal ini dikarenakan untuk proses mencetak gol atau memulai serangan ke lawan dibutuhkan teknik dasar menggiring bola yang baik. Sehingga hasil yang dicapai dapat maksimal.

2.1.1.4 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Menurut Aji, Sukma, (2016): “Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam”. (hlm. 8).

Teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola lebih terkenal dengan istilah *dribbling*. Farid Aprianova dan Imam Hariadi. (2016) menjelaskan bahwa,

Salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Tidak semua orang dapat menggiring bola dengan baik, dalam teknik dasar menggiring bola sebaiknya bola harus dekat dengan kaki. Namun kenyataan yang terjadi di lapangan, tidak semua orang mampu melaksanakannya. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola sangat penting. (hlm. 64)

Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. (Mielke, Danny, 2007:18) . Menggiring bola

adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam. (Aji, Sukma (2016:8).

Menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. (Luxbacher (1998:47).

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan seorang pemain dengan baik, karena menggiring bola termasuk keterampilan individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Cara melakukan *dribbling* dijelaskan Farid Aprianova dan Imam Hariadi. (2016): “Macam-macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura. (hl. 64). Demikian pula menurut Yunus (2013:20) dalam Farid Aprianova dan Imam Hariadi. (2016: 64) menyatakan bahwa: “Dribbling sepakbola bisa dilakukan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam, dribbling dengan punggung kaki dan dribbling dengan bagian punggung kaki bagian dalam”.



Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Tiga Bagian Kaki
(Sumber: G. Pratama & S.Sulendro, 2022)

Menggiring bola dengan kaki dalam memiliki kelebihan lebih mudah mengecoh lawan karena posisi bola dikuasai dan dapat dengan mudah kita manipulasi. Sedangkan kekurangan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

adalah pergerakan menjadi lebih lamban, serta tidak dapat menggiring secara cepat atau melakukan sprint (fast dribbling).

Cara melakukan menggiring bola dengan kaki dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan pandangan ke arah depan sebagai sikap awalan.
2. kedua tangan agak membuka (menciptakan jarak tangan dengan tubuh).
3. Dorong, atau giring bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi badan sedikit condong ke depan dan kaki sedikit terangkat dari tanah.
4. Tumpukan berat badan pada salah satu kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.

Teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar sangat populer digunakan karena memiliki kelebihan tersendiri. Adapun kelebihan tersebut adalah mudah mengecoh lawan dari samping kiri apabila kita menggiring menggunakan kaki kanan, namun kekurangannya adalah sulit untuk mengecoh lawan dari sisi kanan apabila kita menggunakan kaki kanan untuk menggiring dan sebaliknya.

Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar dalam permainan sepakbola dilakukan sebagai berikut:

1. Berdiri dan arahkan pandangan ke depan sebagai sikap awalan.
2. Buka sedikit lengan hingga membentuk sudut 30 derajat.
3. Putar kedalam dan kunci pergelangan kaki anda sebagai gerakan dasar menggiring dengan kaki bagian luar.
4. Dorong atau giring bola dengan kaki bagian luar kedepan.
5. Tumpukan berat badan anda pada salah satu kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.

Teknik dasar menggiring bola dalam sepak bola yang ketiga adalah menggiring bola dengan punggung kaki. Teknik ini pun sangat populer digunakan karena memiliki kelebihan khusus yang berbeda dengan kedua teknik dasar lainnya. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki adalah dapat menggiring dengan cepat ke arah depan apabila tidak ada musuh. Namun kekurangan menggiring bola

dengan punggung kaki adalah sangat tidak efektif digunakan untuk mengecoh lawan baik dari kanan maupun kiri.

Adapun teknik menggiring bola dengan punggung kaki dalam permainan sepakbola dilakukan sebagai berikut :

1. Berdiri dengan pandangan mengarah ke depan sebagai awalan.
2. Renggangkan kedua tangan kesamping.
3. Putar dan kunci pergelangan kaki ke bawah.
4. Dorong atau giring bola dengan punggung kaki ke depan.
5. Tumpukan berat badan salah satu kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
6. Kondisi Fisik

Berlain sepakbola menuju ke prestasi, tidak dapat dilakuak hanya asal-asalan, tetapi memerlukan latihan yang rutin dan sistematis terhadap empat komponen latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Tujuan dari latihan keempat kompnen tersebut agar tercapai puncak prestasi yang ditargetkan seseoarng atlet. Menurut Mylsidayu, Afta dan Febi Kurniawan (2015) menjelaskan mengenai tujuan latihan sebagai berikut: “Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prstasi. (hlm. 49) Latihan kondisi fisik merupakan salah satu bagian dari komponen yang harus diperhatikan dalam melakukan olahraga apapun, termasuk sepakbola.

Komponen kondisi fisik kecepatan dalam olahraga ada dua jenis yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan lari, dalam penelitian ini hanya akan di fokuskan tentang kecepatan lari pemain sepakbola.

Emral (2017) menjelaskan: “Secara umum, kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat angan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat

“mungkin”. (182). Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011): “Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin”. (hlm. 122-123)

2.1.1.5. Kelincahan

Kelincahan atau agility merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga termasuk sepakbola. Ciri permainan sepakbola menuntut kecepatan dalam bertahan maupun dalam penyerangan harus diimbangi pula dengan kelincahan. Kelincahan di definisikan oleh Martens dalam Lumintuarso, Ria (2013) sebagai berikut: “Kelincahan (agility) merupakan kemampuan untuk bergerak, berhenti, dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat”. (hlm.63-64). Badriah, Dewi Laelatul (2013) menjelaskan mengenai kelincahan sebagai berikut: “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. (hlm. 38). Lubis, Johansyah (2013) menjelaskan,

Agility atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan reacceleration. Kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan untuk dengan cepat mengubah arah (young). (hlm. 95)

Berdasarkan ketiga pengertian kelincahan yang memiliki persamaan dalam mendefinisikan kelincahan dapat dianalisis bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang individu dalam melakukan gerakan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2013) menjelaskan: “Kelincahan tergantung pada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi”. (hlm. 38). Berdasarkan kutipan tersebut dikaitkan dengan permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola memerlukan kelincahan terutama ketika melakukan dribbling, untuk selanjutnya mengambil keputusan dengan cepat agar bola tidak di rebut oleh lawan. Kadang atlet harus mengubah arah badan dengan cepat untuk mengecoh lawan sehingga bola

dengan cepat dapat di passing lagi ke temannya atau mengeksekusi bola dengan menendang ke gawang.

Lubis, Johansyah (2013) mengemukakan bahwa: “Kecepatan mengubah arah dipengaruhi tiga faktor kunci kemampuan mengubah arah, yaitu: teknik, kecepatan berlari, dan karakteristik otot”. (hlm. 96). Lumintuarso, Ria (2013) menjelaskan: “Untuk mengembangkan kelincahan pelatih dapat memberikan latihan bergerak cepat melewati tanda-tanda yang telah dipasang sedemikian rupa. Latihan juga dapat diberikan dengan memberikan instruksi arah yang tidak teputus (kanan-kiri-depan-belakang)”. (hlm. 63-64).

Kelincahan dipengaruhi oleh berbagai faktor, Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) menjelaskan faktor –faktor yang mempengaruhi kelincahan ada 6 faktor sebagai berikut:

Komponen biomotorik meliputi kekuatan otot, kecepatan, power, waktu reaksi keseimbangan dan koordinasi. Tipe tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.

Umur. Agility meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat(rapid growth). Kemudian selama periode rapid growth, agility tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati rapid growth, maka agility meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki agility sedikit diatas perempuan sebelum umur pubertas perbedaan agility- nya lebih mencolok. Berat Badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi agility. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi agility. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul. (hlm. 148-149).

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, kelincahan harus dilatih sedini mungkin karena kelincahan sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun ketika mengikuti beberapa cabang olahraga termasuk sepakbola. Seorang pelatih harus memahami faktor-faktor yang mendukung terhadap kelincahan sehingga memudahkan dalam melatih kelincahan.

Metode untuk melatih kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan. Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) menjelaskan bentuk latihan kelincahan: “1. *Shuttle run*; 2. *combination zig-zag drill*; 3. *Dot drill with one foot*; 4. *Three cone drill*; 5. *Hip rotation*; 6. *Skier*; 7. *Three-way hurdle; diagonal*

crossover hurdle”. Mansur *et all* (2009:90-92) menjelaskan bentuk-bentuk latihan kelincahan : “a. *zig-zag*; b. *Boomerang*; c. *Shuttle run*; *obtacle run*”. (hlm. 149-154).

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.

2.1.1.6. Kecepatan

Berdasarkan pengertian kecepatan yang telah dijelaskan, untuk seorang pemain sepakbola perlu dilatih kecepatan otot tungkai agar mampu melakukan gerakan berlari dengan cepat mengejar bola atau sambil menggiring bola, kemudian mengoper bola dengan cepat kepada rekan satu tim dan segera mengambil posisi dengan cepat kembali untuk menerima umpan dari teman satu tim dan pada akhirnya dapat melakukan serangan kepada gawang lawan dan menghasilkan gol.

Kecepatan dibagi dua kelompok yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. kecepatan reaksi dibedakan menjadi aksi tunggal dan reaksi majemuk. Emral (2017) menjelaskan: “Kecepatan reaksi alah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi aksi tunggal dan reaksi majemuk”. (hlm. 182). Selanjutnya Emral (2017) menjelaskan: “kecepatan reaksi tunggal adalah kemampuan seorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin...kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin”. (hlm. 182-183)

Contoh kecepatan reaksi tunggal adalah jika pelatih membunyikan peluit satu kali yang dilakukan siswa lari cepat, bunyi dua kali jalan, bunyi tiga kali jogging. Sedangkan contoh kecepatan reaksi majemuk seorang belati siap dengan bola futsal di kaki, kemudian memerintahkan atlet segera lari dan menghentikan bola, tetapi siswa belum tahu bola itu ke arah kanan atau kiri. Jadi gerak yang akan

dilakukan siswa belum dapat direncanakan karena arah bola belum diketahui ke kanan atau ke kiri badannya.

Menurut Bompal dalam Emral (2017): “Kecepatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain ditentukan oleh: keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban peberat), teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan kemauan”. (185).

Ada prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam melatih kecepatan, Emral (2017) menjelaskan prinsip metodik melatih kecepatan: “a. Didahului dengan pemanasan yang cukup; b. Atlet tidak dalam keadaan lelah; c. Diberikan pada awal latihan latihan inti; bervariasi; intensitas rangsang; durasi rangsang; volume rangsang; frekuensi rangsang; waktu istirahat”. (hlm. 185)

2.1.1.6. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk buku, artikel, jurnal, skripsi atau yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti, diantaranya :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iham Nashrul Haq NPM. 152191191 pada tahun 2019 dengan judul “Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Hasil *Dribbling* Dalam Permainan Futsal” (Studi Deskriptif Korelasi Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 2 Kersamanah Kabupaten Garut Tahun 2019/2020). Perbedaan dengan penelitian penulis adalah, penelitian Ilham dilakukan pada cabang olahraga Futsal dan jenis penelitiannya Korelasi, sedangkan penelitian ini menggunakan Kontribusi sebagai lanjutan dari korelasi dan diterapkan pada cabang olahraga Sepakbola.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farid Aprianova dan Imam Hariadi (2016) dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yang meneliti tentang *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa*

Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. Penelitian yang penulis kutip dari Jurnal menggunakan metode eksperimen dengan variabel yang hampir sama yaitu *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode *drill*. Penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode deskriptif Kontribusi yang terlebih dahulu harus dicari korelasinya. Persamaannya sama-sama meneliti tentang dribbling dalam permainan sepakbola.

2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu bentuk kerangka berpikir yang dapat digunakan sebagai pendekatan dalam memecahkan masalah. Biasanya kerangka penelitian ini menggunakan pendekatan ilmiah dan memperlihatkan hubungan antar variabel dalam proses analisisnya. Kerangka konseptual adalah keterkaitan antara teori-teori atau konsep yang mendukung dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun sistematis penelitian. Kerangka konseptual menjadi pedoman peneliti untuk menjelaskan secara sistematis teori yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini memiliki kerangka konseptual yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Sepakbola merupakan olahraga permainan beresgu yang dimainkan dalam durasi waktu 2 X 45 menit, sehingga setiap pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang sangat prima. Kondisi fisik yang baik akan mendukung terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Kecepatan sangat diperlukan ketika seorang pemain menggiring bola, jika tidak dilakukan dengan cepat maka lawan akan segera mengejar dan merebut bola. Tetapi kecepatan tanpa kontrol bola yang baik akan berpeluang kehilangan bola yang sedang di giring. Kelincahan dalam menggiring bola akan menentukan keberhasilan seorang pemain dalam melewati lawan yang menghadang sehingga dapat melewatinya dan dapat mendekati gawang untuk memasukan bola.

Dribbling atau menggiring bola merupakan salahsatu eknik dasar keterampilan dalam permainan sepakbola. Kemampuan dribling seseorang ditunjang oleh kemampuan fisik kelincahan dan kecepatan berlari.

2.3 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. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap menggiring bola dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Putra Santana Desa Rajadatu Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya
2. Terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap menggiring bola dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Putra Santana Desa Rajadatu Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama kelincahan dan kecepatan lari terhadap menggiring bola dalam permainan Pada Anggota SSB Putra Santana Desa Rajadatu Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya