

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dengan memainkan bola menggunakan kaki. Sepak bola juga permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena harus terus melakukan gerakan sepanjang lamanya permainan sambil menghadapi lawan. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Olahraga ini telah dimainkan lebih dari 200 negara di dunia. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Hal ini sesuai yang di ungkapkan (Luxbacher, Joseph A, 2016:2) menjelaskan sebagai berikut:

Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. kiper di perbolehkan untuk mengontrol bola menggunakan tangannya di dalam daerah pinalti yaitu daerah yang berukuran 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak di perbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

Sedangkan menurut (Sutanto, Teguh, 2016:172) mengemukakan pendapatnya tentang sepakbola sebagai berikut:

Sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola di mainkan menggunakan kaki, saling oper dengan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan.

Begitupun juga menurut (Erlangga, 2017:2) mengemukakan sebagai berikut:

Sepak bola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang. Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang dijaganya. Pemain bertahan bertugas membentengi area dari serangan tim lawan. tugas pemain tengah dibagi berdasarkan penempatan posisinya, baik itu dekat dengan pemain penerang atau bertahan. Sedangkan pemain penyerang bertugas untuk menyorangkan bola ke gawang lawan.

Berkaitan dengan pengertian diatas permainan sepak bola juga membutuhkan lapangan permainan yang menunjang agar dapat berlatih dengan leluasa serta menikmati permainan tanpa memikirkan resiko berlebih ketika terjatuh dan juga dengan lapangan yang bagus maka proses pembelajaranpun akan cepat di kuasai oleh anak tersebut. Oleh karena itu area latihan harus terbebas dari benda-benda berbahaya (serpihan kaca, bebatuan, ranting, lubang, dsb). Dan aman dari lalu lintas atau lingkungan beresiko lainnya. Area latihan juga harus aman secara psikologis. Adapun penjelasan mengenai lapangan yang menunjang dalam

permainan sepak bola. Menurut (Erlangga, 2017:8) mengenai karakteristik lapangan sepak bola:

Luas lapangan bola harus menyesuaikan besar perkembangannya, yang ditandai oleh usia. Contohnya, luas lapangan yang digunakan dalam sepak bola anak U6 tidak melebihi ukuran 40x20 m. Hal ini penting agar anak-anak tetap dapat menikmati permainan tanpa cepat merasa kelelahan.

Sejalan dengan apa yang di katakan di atas tentang karakteristik lapangan.

Menurut (Luxbacher, Joseph A, 2016;2) :

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 yard dan lebar 50 hingga 100 yard. Ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar. (untuk pertandingan internasional, panjangnya harus 110 hingga 120 yard dan lebarnya 70 hingga 80 yard).

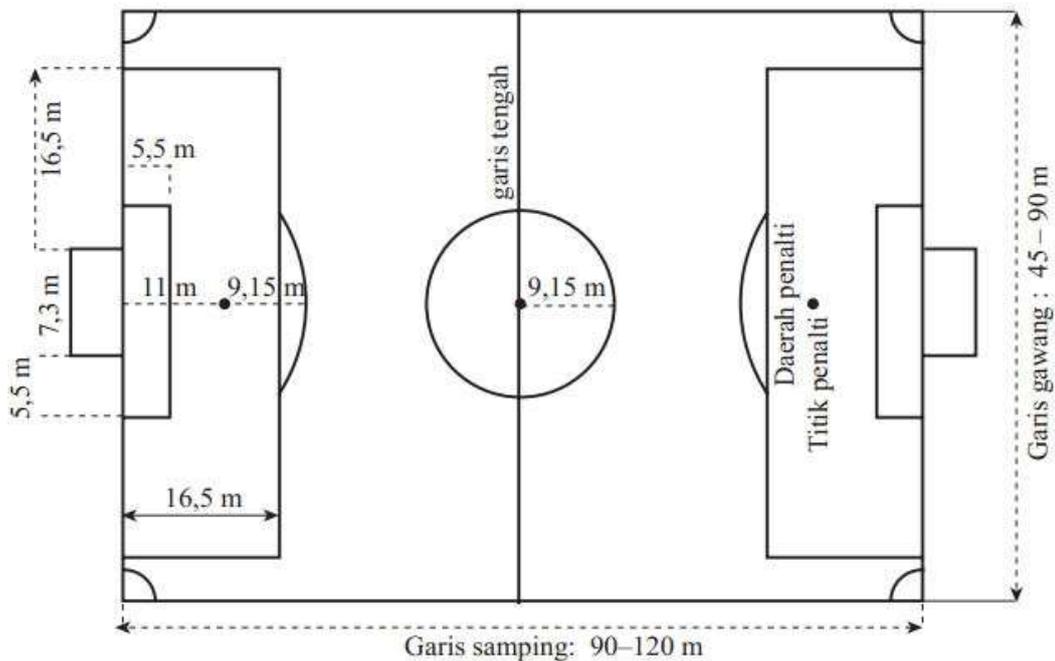
Begitu juga dengan pendapat (Sutanto, Teguh, 2016:179) Sepak bola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria sebagai berikut:

- 1) Lapangan permainan sepak bola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- 2) Ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter. Ukuran stadion sepak bola di berbagai Negara tidaklah selalu sama. Namun meski berbeda-beda ukurannya, semua lapangan sepak bola internasional tetap berada range yang telah di tentukan oleh FIFA di atas.
- 3) Lapangan sepak bola di belah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- 4) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepak bola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan. di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.
- 5) Kotak *penalty* (area pinalti). Kotak pinalti ini terdiri atas *penalty* besar dan kotak penalti kecil.
 - a) Kotak *penalty* besar, berukuran panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik *penalty* yang berukuran 11 meter

dari garis gawang. kotak penalty besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan di langgar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti.

- b) Kotak *penalty* kecil, berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- 6) Empat lapangan susut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalty pada titik pinalti)
- 7) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Lapangan Permainan Sepak Bola

Sumber : Buku Pintar Olahraga, Teguh Sutanto, 2016

Dalam kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa sepak bola itu merupakan jenis olahraga permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima , mental yang sangat kuat, pemilik teknik yang terampil serta taktik dan kerja sama yang

baik. Selain itu permainan sepak bola juga, pemain dituntut untuk berusaha memasukan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk memenangkan suatu pertandingan. Di dalam permainan Setiap pemain kecuali penjaga gawang akan lebih dominan menggunakan kedua kakinya untuk memainkan permainan tersebut. Setiap pemain juga boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, itu juga saat berada di dalam garis lapangan. Saat bola keluar dari garis pinggir lapangan, pemain boleh menggunakan kedua tangannya untuk melakukan lemparan ke dalam (*Throw in*). menurut (Sutanto, Teguh, 2017:187) *Throw in* adalah “lemparan ke dalam dilakukan saat bola telah keluar dari garis samping lapangan pertandingan”. Dan penjaga gawang boleh menggunakan tangannya tetapi hanya di dalam daerah kotak *pinalty* karena penjaga gawang di beri tugas melindungi gawang agar lawan tidak mencetak gol.

Mengenai karakteristik penjaga gawang, Menurut (Luxbacher, Joseph A, 2016:125) menjelaskan sebagai berikut:

Kiper, tanpa di ragukan lagi, merupakan pemain yang paling penting dalam tim sepak bola. Kiper memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan. Kiper merupakan satu-satunya pemain yang di perbolehkan menggunakan tangannya untuk menerima dan mengontrol bola dan hanya dapat melakukannya dalam daerah *pinalty* timnya sendiri.

Sehingga di dalam permainan sepak bola kerjasama antara satu pemain dengan pemain yang lainnya atau antara pemain dengan pelatih itu sendiri. Pelatih juga merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam suatu tim, karena didalam tim yang baik akan mempengaruhi dalam hasil kemenangan. Meskipun pelatih tidak bermain di lapangan pelatihlah yang mengatur serta menyusun strategi untuk

menghadapai lawan. Namun di balik semua itu di butuhkan juga sarana yang memadai agar aktivitas permainan berjalan dengan baik.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola merupakan suatu cabang yang menuntut kemampuan dasar (latihan fisik) dan juga keterampilan teknik (latihan teknik) yang tinggi. Kedua macam latihan itu, terutama latihan fisik akan menyebabkan terjadinya kelelahan. Kelelahan sebagaimana diketahui akan memengaruhi penampilan, khususnya menurunnya penampilan keterampilan teknik. Menurut (Griwijoyo, Santosa, 2017:300) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga”. Dengan seringnya berlatih maka teknik akan keluar tanpa di sadari, sehingga lama-kelamaan terjadinya otomatisasi. Di dalam permainan bola juga terdapat banyak teknik yang harus dikuasai. menurut (Erlangga, 2017:41) Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu menggiring bola, menendang bola, dan mengontrol bola. Penguasaan ketiga teknik dasar ini mutlak berperan penting dalam pengembangan teknik yang lebih lanjut.

Kemudian untuk permainan ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepak bola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Baik itu gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang di perlukan untuk bermain sepak bola.

Seperti yang di ungkapkan diatas mengenai dalam garis besarnya keterampilan dasar permainan sepak bola (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:1) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Teknik tanpa bola
 - a) Lari cepat dan merubah arah
 - b) Melompat dan meloncat
 - c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
 - d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

- 2) Teknik dengan bola
 - a) Mengenal bola
 - b) Menendang bola
 - c) Menerima bola
 - d) Menggiring bola
 - e) Menyundul
 - f) Melempar bola
 - g) Teknik gerak tipu dengan bola
 - h) Merampas atau merebut bola
 - i) Teknik – teknik khusus penjaga gawang.

Seperti yang di ungkapkan di atas bahwa bermain bola tidak hanya sekedar untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan kaki saja, namun juga harus menguasai teknik-teknik dasar lainnya agar permainan berjalan dengan seru. Apalagi bagi seorang atlet pemain sepak bola, diharuskannya memiliki kemampuan teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik-teknik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Tanpa Bola

a) Lari cepat dan merubah arah

Menurut (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:4): ...Lari cepat dalam permainan sepak bola di dalam daerah yang luas, dilakukan selama permainan berlangsung, tidak teratur terputus-putus sesuai dengan situasi permainan dan jarak yang ditempuh pendek-pendek sekitar 10 meter sampai dengan 30 meter dengan rintang atau hambatan permainan lawan. Dari pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa sangatlah dibutuhkannya lari cepat dan merubah arah dalam permainan sepak bola ini, dengan begitu kita bisa melwati lawan dengan mudah serta dengan merubah arah, lawan tidak akan selalu membaca gerakan-gerakan.

b) Melompat dan meloncat

Menurut (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:6) dalam permainan sepak bola untuk memenangkan posisi untuk merebut bola, bola melambung diudara atau bola tinggi di udara digunakan teknik melompat atau meloncat dengan ancang-ancang atau tanpa ancang-ancang. Bagi seorang pemain melompat dan meloncat merupakan hal penentu untuk menjadi utama untuk mendapatkan bola di udara. Dengan melompat dan meloncat sorang penjaga gawang bisa menangkap bola dari tendangan lawan dan bagi pemain yang lain melompat dan meloncat dapat memudahkan untuk menyundul bola ke gawang lawan dan atau menjauhkan dari gawang sendiri.

c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan

Menurut (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:6) gerak tipu tanpa bola adalah merupakan gerakan tipu dengan badan, misalnya tipu dengan mengubah arah lari, didalam tipu ini yang perlu diperhatikan adalah titik gerak badan jangan terlalu jauh dipindahkan dari bidang vertical badan. Dengan adanya gerakan menipu tanpa bola, maka lawan dapat terlewati dengan mudah, meskipun harus melakukan gerakan yang berlebih. Tetapi itu merupakan salah satu cara melewati lawan yang tangguh dan cepat, dengan gerakan tersebut lawan tidak bisa terus mengikuti dan lawan akan tertipu dengan gerakan badan.

d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

Gerakan ini merupakan gerakan yang harus dimiliki seorang penjaga gawang, dengan menguasai gerakan-gerakan khusus penjaga gawang agar gawang selalu dalam keadaan aman. Menurut (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:7) gerakan-gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan-gerakan pemain lawan, maka sikap demikian dikatakan dalam keadaan posisi *start*, *start* untuk menangkap bola atau berebut bola atau merampas bola dari pemain lawan dan seterusnya melakukan gerakan-gerakan setelah menguasai bola. Penjaga gawang merupakan satu-satunya satu-satunya pemain yang bebas menggunakan kedua tangannya di daerahnya.

2) Teknik Dengan Bola

a) Mengenal bola

Menurut (Sudjarwo, Iwan *et.al*, 2016:8) Agar supaya anak-anak dikemudian hari dapat menjadi pemain sepak bola yang baik sebelum diberikan pelajaran

teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu diperkenalkan sifat-sifat bola, yaitu:

- (1) Bola berbentuk bundar, sesuai dengan sifat-sifat benda yang bundar demikian bola, maka mudah bergulir atau bergerak kearah kemana saja.
- (2) Bola sepak bagian luarnya tersebut dari kulit atau bahan-bahan lain yang diperkenankan, bagian dalamnya di buat dari bahan karet dan diisi dengan udara, oleh karena itu bola bersifat kenyal sehingga bola mudah memantul-mantul atau melenting kemana-mana.

Mempelajari bola sejak anak-anak dengan cara mengenalinya terlebih dahulu dan memberikannya kebahagiaan terhadap kesenangan bermain bola, merupakan awal agar anak tidak merasa kaku memainkan bola dikemudian hari. Sehingga anak akan dapat menguasai teknik-teknik selanjutnya lebih cepat. Dan begitu juga bagi atlet remaja tidak selalu menghilangkan melakukan latihan mengenal bola, karena dengan terus melakukan latihan mengenal bola maka akan semakin baik penguasaan bolanya.

b) Menendang bola

Menurut (Erlangga, 2017:43) Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya. Untuk dapat melakukannya dengan baik, peserta perlu mengetahui bahwa mereka dapat menggunakan bagian dalam, luar, depan, maupun kura-kura/punggung kaki untuk menendang bola.

c) Menerima bola

Menurut (Luxbacher, Joseph A, 2016:13) Sekali lagi, Anda memiliki pilihan untuk menggunakan *inside* atau *outside-of-the-foot* untuk menerima dan mengontrol bola, tergantung pada situasi. Yang penting, anda harus membuat tubuh sebagai "target yang lunak" dengan menarik bagian tubuh yang akan menerima bola, saat bola datang untuk mengurangi benturan.

d) Menggiring bola

Menurut (Erlangga, 2017:42) : menggiring bola adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan. Menggiring bola merupakan teknik dasar yang sering dilakukan dalam setiap pertandingan, khususnya bagi pemain depan dengan kemampuan individunya menggiring bola dapat menjadi strategi untuk menghadapi lawan.

e) Menyundul bola

Menurut (Erlangga, 2017:113) yaitu: menyundul adalah teknik menanduk bola untuk mengoper atau mencetak gol dengan mengaarahkannya ke gawang lawan.

f) Melempar bola

Menurut (Sutanto, Teguh, 2016:187) lemparan ke dalam dilakukan saat bola telah keluar dari garis sampan lapangan pertandingan. Bila ada tim A dan B sedang melakukan pertandingan sepak bola, kemudia tim A telah mengeluarkan bola, maka yang berhak mengambil lemparan ke dalam adalah

tim B. ketika melakukan lemparan, dua kaki pelempar tidak boleh terangkat dan tidak boleh membuang waktu yang lama dalam melakukan lemparan ke dalam.

g) Teknik gerak tipu dengan bola

Teknik gerak tipu dalam permainan sepak bola merupakan teknik yang dilakukan untuk mengecoh lawan guna mendapatkan posisi dan lolos dari bayang-bayang lawan, sehingga terdapat peluang yang besar untuk mendekati atau bahkan melesatkan gol ke gawang lawan. Teknik gerak tipu ini harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak akan bisa menebak arah yang akan dituju dan juga harus memiliki sentuhan bola yang sangat rapat.

h) Merampas atau merebut bola

Menurut (Luxbacher, Joseph A, 2016: 47) istilah *tackle* dalam sepak bola memiliki arti yang berbeda dengan *football* amerika. Dalam sepak bola anda men-*tackle* bola, bukan lawan. Tiga teknik –*block tackle*, *poke tackle*, dan *slide tackle* digunakan tergantung pada situasi

i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Menurut (Erlangga, 2017: 117) penjaga gawang adalah posisi yang tidak bisa diremehkan dalam sebuah tim. Keterampilan dalam memblokir setiap serangan sangat diperlukan untuk melengkapi aksi penyerangan dan pertahanan tim. Penjaga gawang dituntut memiliki sejumlah keahlian dasar dalam penguasaan bola, seperti meluncur, melempar, menendang, mengumpan, serta keahlian khusus seperti menangkap, memukul, menangkis bola, yang diimbangi dengan kelincahan gerakan kaki dan ketangkasan.

c. Teknik *Shooting* Permainan Sepak Bola

Untuk mengawali suatu permainan di dalam permainan sepak bola, seorang pemain harus melakukan tendangan dari titik tengah. Pemain yang melakukan tendangan pertama tidak dibenarkan menendang bola untuk kedua kalinya sebelum pemain lain menyentuh bola tersebut. Tendangan pertama yang sama dilakukan kembali setelah skor berhasil dicetak dan juga memulai babak permainan kedua. Gol tidak dapat dicetak langsung dari tendangan pertama. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai berbagai macam teknik dasar bermain sepak bola dengan benar. Sehingga penguasaan keterampilan sangatlah penting. Sehingga permainan akan berjalan sesuai apa yang diinstruksikan pelatih.

Menurut (Erlangga, 2017:41) “Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu menggiring bola, menendang bola, dan mengontrol bola”. Penguasaan ketiga teknik dasar ini mutlak berperan penting dalam pengembangan teknik yang lebih lanjut. Seperti yang dikemukakan diatas menguasai teknik adalah hal paling penting dalam permainan sepak bola, sehingga permainan akan berjalan lancar dan menarik. Walaupun permainan sepak bola adalah permainan beregu yang sangat membutuhkan kerja sama tim, namun dibutuhkan juga kemampuan individu. Seperti salah satunya teknik menembak/*shooting* yang harus di miliki setiap pemain, karena teknik menembak/*shooting* adalah salah satu faktor penentu kemenangan. Bahkan sebagai penjaga gawang harus memiliki kemampuan *shooting*. Didalam permainan sepak bola sekarang ini banyak sekali penjaga gawang yang mencetak gol, baik dari tembakan jarak jauh ataupun dari

tendangan bebas. Menurut (Erlangga, 2017:102) Menembak adalah “teknik menendang bola untuk melancarkan serangan ke gawang lawan, baik dengan punggung kaki kanan atau kaki kiri”.

Seperti yang dikemukakan di atas *shooting* atau disebut juga sebagai menembak atau menendang bola dengan kekuatan yang maksimal merupakan karakteristik yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Dengan adanya tembakan ke gawang lawan maka akan mempertajam setiap serangan sehingga akan membuahkan gol. Menurut (Luxbacher, Joseph A, 2016:5) :

Gol di cetak jika melewati *goal line* seutuhnya, antara tiang gawang dan di bawah palang, dengan pengecualian bola tidak dilemparkan, dibawa, atau secara sengaja di dorong oleh tangan atau lengan pemain yang menyerang. Setiap gol di hitung sebagai satu skor. Tim yang paling banyak mencetak skor memenangkan permainan. Permainan dianggap seri jika kedua tim mendapatkan skor yang sama dalam waktu yang ditentukan.

Mengetahui *shooting* merupakan salah satu teknik sangat penting dalam suatu pertandingan, maka tiap permainan harus menguasai teknik tersebut dengan baik dan benar. Tentang cara *shooting* tersebut, (Luxbacher, joseph A, 2016:106) :

1) Persiapan

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- c) Tekukkan lutut kaki tersebut
- d) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- e) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang

- f) Luruskan kaki tersebut
- g) Kepala tidak bergerak
- h) Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 2.2 Sikap persiapan Sebelum Perkenaan Bola

Sumber : Buku Sepak Bola, A Joseph Luxbacher, 2018

2) Pelaksanaan

- a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- b) Tubuh diatas bola
- c) Sentakkan kaki yang akan mendang sehingga lurus
- d) Jaga agar kaki tetap kuat
- e) Tendangan bagian tengah dengan *instep*



Gambar 2.3 Sikap Pelaksanaan Saat Perkenaan Bola

Sumber : Buku Sepak Bola, A Joseph Luxbacher, 2018

3) Gerak lanjut tendangan (*follow-through*)

- a) daya gerak ke depan melalui poin kontak
- b) sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- c) kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 2.4 Sikap Lanjutan Setelah Menendang Bola

Sumber : Buku Sepak Bola, A Joseph Luxbacher, 2018

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kemampuan fisik sangatlah penting bagi seorang atlet. Oleh karena itu jika kondisi fisik seorang atlet baik maka permainan seorang atlet akan semakin maksimal. Dengan kondisi atlet yang maksimal maka hasil dari tujuan latihan akan tercapai. Menurut (Harsono, 2018:3) “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet”. Maka di butuhkan latihan fisik yang teratur, apapun cabang olahraga yang diikutinya. Dan juga suatu latihan harus telah di susun sebelumnya agar atlet mencapai tingkat kondisi fisik yang baik untuk menghadapi tahap-tahap latihan berikutnya. Mengenai penjelasan kondisi fisik (Harsono, 2018:3) menjelaskan sebagai berikut:

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Maka dalam proses latihan kondisi fisik harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Jika hasil dari latihan itu tidak tercapai, maka hal ini besar kemungkinannya bahwa perencanaan dan sistematika latihannya kurang sempurna. Sedangkan mengenai komponen-komponen kondisi fisik atau kebugaran jasmani dan di bagi menjadi beberapa bagian. Sedangkan menurut (Widiastuti, 2017:14) mengungkapkan sebagai berikut:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) *power*, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet. Sehingga sebelum diterjunkan ke lapangan seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik yang baik agar menghadapi segala macam stress yang akan di hadapi di lapangan. Adapun komponen yang dimaksud adalah:

1) Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Menurut (Widiastuti, 2017:14) daya tahan jantung adalah “Kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami

kelelahan yang berarti”. Selanjutnya Menurut (Harsono, 2018:11) mengungkapkan sebagai berikut:

Daya tahan *aerobic* (*aerobic endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

Begitupun juga menurut (Erlangga, 2017:36) mengemukakan sebagai berikut:

Kemampuan tubuh untuk tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tertentu dalam kurun waktu tertentu. Di dalam permainan sepak bola membutuhkan daya tahan yang sangat lama. Sebab dalam jangka waktu 2x 45 menit, akan terus menerus melakukan kegiatan fisik seperti berlari, menendang, melompat melempar dan sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa yang di maksudkan di atas ada yang menyebut *cardiovascular endurance*. *Cardiovascular endurance* adalah daya tahan tubuh seseorang dalam jangka waktu lama dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebih. *Circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah, *respiratory* dengan pernapasan, *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung. Daya tahan ini juga sering pula disebut sebagai daya tahan *aerobic*.

2) Kekuatan (*Strenght*)

Menurut (Widiastuti 2017:15) secara fisiologis kekuatan otot adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Sedangkan menurut (Erlangga, 2017:36) kekuatan adalah “Kemampuan otot melakukan gerakan tiba-tiba dengan

intensitas yang tinggi dan dengan beban yang bervariasi”. Begitu juga menurut (Harsono, 2018:62) kekuatan otot adalah “Komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan”. Dapat di simpulkan bahwa kekuatan merupakan hal penting bagi setiap orang, khususnya untuk bermain sepak bola. Dibutuhkannya kekuatan saat dalam pertandingan berlangsung, sehingga pemain dapat menjaga dan merebut bola dengan baik.

3) Kelentukan (*Fleksibility*)

Menurut (Widiastuti, 2017:15) fleksibilitas adalah “Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Sama halnya dengan pendapat selanjutnya menurut (Harsono, 2018:35) fleksibilitas adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga di tentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament di sekitar sendinya”. Begitu juga menurut (Luxbacher, 2016:8) mengungkapkan bahwasannya “Fleksibilitas atau kelenturan adalah Jangkauan kemungkinan gerakan disekitar sendi atau rangkaian sendi”. Sama halnya mengenai tentang kelenturan atau *fleksibility* yang di ungkapkan (Erlangga, 2017;36) “Kelenturan merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat diraih”.

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut (Widiastuti, 2017:16) Kecepatan adalah “Kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Begitu juga menurut (Erlangga, 2017: 36) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk

melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Hampir sama dengan pendapat diatas mengenai kecepatan. selanjutnya menurut (Harsono, 2018:145) Kecepatan adalah” Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”. Dilihat dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan hal untuk menentukan kemampuan seseorang dalam permainan sepak bola. Sehingga dapat di katakana kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan waktu yang sangat singkat. Dengan seorang pemain yang memiliki kecepatan maka besar kemungkinan dapat menggiring bola dan ataupun berlari tanpa bola ke daerah lawan dengan cepat. Sehingga dapat mempermudah melewati lawan dengan kecepatana tersebut dan juga memudahkan mengumpan ke teman sendiri atau pun menggiring sampai ke daerah lawan hingga mencetak gol.

5) Daya Eksplosif (*Power*)

Menurut (Widiastuti, 2017:16) “Daya eksplosif (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Selanjutnya sama halnya mengenai pengertian *power*, menurut (Harsono 2018:99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Berdasarkan pada pendapat di atas *power* merupakan gabungan kekutan yang maksml dan kecepatan yang sangat maksimal dan cepat juga. Di dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkannya *power* bagi setiap pemain, *power* ini sangatlah berperan penting

saat melakukan gerakan tiba-tiba. Seperti menendang, mengecoh lawan, melompat. Penggunaan *power* saat dalam pertandingan dilakukan dengan banyak menguras tenaga karena mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat atau sangat cepat.

6) Kelincahan (*Agility*)

Menurut (Widiastuti, 2017:16) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Selanjutnya menurut (Harsono, 2018: 50) mengungkapkan bahwa “Kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya”. Dan begitu juga Menurut (Erlangga, 2017:40) “Kelincahan adalah kemampuan untuk melakukan gerak tubuh dengan luwes tanpa membebani otot”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan sangatlah berguna untuk melewati lawan tanpa ada atau tidak adanya benturan. Biasanya kelincahan terlihat pada seorang pemain yang memiliki badan tidak terlalu tinggi, untuk melewati lawannya yang lebih besar. Namun masih bisa menguasai bola, mengoperkan bola tersebut kepada temannya dan bahkan bisa mencetak gol dengan melewati penjaga gawangnya.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan ini sangatlah penting dalam olahraga, begitupun juga bagi kehidupan. Dimana aktivitas akan berjalan dengan baik dengan adanya keseimbangan. Menurut (Widiastuti, 2017:17) “keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri

(*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Sedangkan Menurut (Harsono, 2018:164) “*Balance* atau keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neoromuscular* (sistem saraf otot) kita dalam kondisi statis atau, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh”. Keseimbangan baik akan menunjang dalam mempertahankan penguasaan bola. Sehingga saat lawan mau merebut bola dalam melakukan benturan, maka bola akan tetap terkuasai dan badanpun tidak akan mudah jatuh dan juga ketika saat melakukan pendaratan sesuai melompat melakukan sundulan bola ataupun tangkapan bola yang di lakukan penjaga gawang.

8) Ketepatan (*Acuraccy*)

Ketepatan merupakan usaha dari tujuan yang ingin dicapainya, dalam permainan sepak bola memiliki ketepatan dapat memperbesar hasil kemenangan dalam suatu pertandingan dan juga begitu sebaliknya seringnya melakukan kesalahan akan berdampak buruk dalam suatu pertandingan bagi tim itu sendiri. Menurut (Widiastuti, 2017:17) mengungkapkan “Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil”. Sehingga ketepatan sangatlah berkaitan dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya.

9) Koordinasi (*Coordination*)

Dalam lingkungan atau situasi yang asing memiliki koordinasi yang baik sangatlah diperlukan, misal perubahan lapangan pertandingan, cuaca, mendarat saat melakukan sundulan atau salto, dan lawan yang di hadapinya sehingga

terjadinya benturan yang bisa menghilangkan keseimbangan badan. Menurut (Widiastuti, 2017:17) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Dan juga Menurut (Harsono, 2018:59) “Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Sejalan apa yang dikutip di atas begitu juga menurut (Erlangga, 2017:40) Koordinasi adalah “Kemampuan untuk melakukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus”. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang baru atau asing. Baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin juga pada kemampuan gerakannya secara mulus, tepat dan efisien.

c. Manfaat Latihan Kondisi Fisik

Melalui latihan yang berulang-ulang dengan beban selalu di tambah sedikit demi sedikit maka atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif. Para ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif, maka atlet akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik selama musim-musim latihan berikutnya di bandingkan dengan atlet-atlet yang melalui program kondisinya hanya beberapa minggu sebelum permulaan musim latihan. Kondisi fisik yang baik kelak dalam tahap pertandingan akan sangat dibutuhkan karena latihan dalam tahap itu akan menjadi lebih berat. Latihan kondisi fisik memang tidak selalu menjanjikan sukses. Namun, tidak berlatih fisik hampir selalu cenderung mengakibatkan kegagalan dalam

pertandingan, karena itu setiap atlet harus berlatih fisik, apapun cabang olahraga yang diikutinya. Menurut (Harsono, 2018:6-7) mengemukakan manfaat dari latihan fisik antara lain :

- 1) Peningkatan pemakaian O_2 didalam otot sehingga meningkatkan energy kontraksi muscular.
- 2) Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi.
- 3) Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan *force* (kekuatan) yang lebih besar.
- 4) Menambah jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
- 5) Respirasi lebih efisien dengan lebih banyak menggunakan kapasitas paru-paru; dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik.
- 6) Menambah volume darah ke sel-sel tubuh, dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukannya.
- 7) Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrol gerakan-gerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sesedikit mungkin energy dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama.
- 8) Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut (*increased stroke volume*) dan menurunkan *heart rate* istirahat dan denyut jantung latihan (*exercise*).
- 9) Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan, sehingga orang tidak menambah bobot yang tidak diperlukan (*carry unneeded weight*).
- 10) Tulang-tulang, ligament, dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera-ceera.

3. Konsep *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Power otot tungkai merupakan bagian yang paling dibutuhkan dalam permainan bola besar, yaitu sepak bola. Bagi pemain sepak bola power otot tungkai yang sering banyak dilatih. karena permainan ini adalah permainan yang mengandalkan kedua kaki saja dan tidak boleh menyentuh tangan, kecuali penjaga gawang dan saat lemparan kedalam (*throw in*). dengan memiliki power yang

sangat baik semakin bagus pula pemain tersebut, sehingga bisa melakukan locatan, lari sprint, dan khususnya tembakan jarak jauh yang bisa menghasilkan gol. Menurut (Harsono, 2018:99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dari pengertian di atas, tersirat bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan unsur penting dalam *power*. Sejalan dengan pendapat diatas begitu juga menurut (Widiastuti, 2017:16) “*Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai merupakan hal yang sangat penting bagi setiap pemain sepak bola. Melakukan *shooting* dengan *power* yang maksimal merupakan kebutuhan yang harus dimiliki bagi seorang pemain sepak bola, bahkan di sepak bola sekarang ini tidak hanya seorang penyerang saja tetapi pemain belakang juga dan juga penjaga gawang yang memiliki tendangan yang sangat keras tidak menutup kemungkinan akan mencetak gol ke gawang lawan. *Shoot power* yang baik tidak hanya mengandalkan kecepatan bola melainkan akurasi atau arah bola tersebut. Akurasi dan arah masih juga menjadi kendala, sebab kebanyakan seseorang yang mencoba melakukan *shooting* yang keras arahnya jauh melewati mistar atau tiang gawang lawan. Peningkatan akurasi tidak hanya menganadalkan kebiasaan kaki dalam menendang bola. *Shoot power* yang keras dan terarah umumnya sangat dibutuhkan apalagi pertahanan lawan sangatlah sulit di lewati sehingga melakukan *shooting* di luar kotak *penalty* menjadi salah satu cara untuk memasukan bola ke gawang lawan.

b. Cara Melatih *Power* Otot Tungkai

Memiliki power lebih akan mendapat hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan. Untuk mengembangkan power di butuhkan juga aktivitas fisik, karena *power* merupakan sesuatu yang di pengaruhi kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, sebelum latihan *power*, harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik. Semua brntuk weight training untuk strength dapat dipakai untuk melatih *power*. Maka otot-otot yang di latih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, misalnya dalam cabang olahraga sepak bola perlunya dilatih *power* otot tungkai untuk menendang. Maka pelatih harus tahu unsur-unsur fisik apa yang dominan untuk dilatih powernya. Jika seorang pelatih tidak tau, bisa saja bukanlah unsur fisik dominan yang dilatihnya. Berikut adalah macam-macam latihan *power* otot tungkai yang dijelaskan oleh Sukadiyanto (Mylsidayu Apta dan Febi 2015:138-146) menjelaskan bentuk latihan power otot menggunakan metode latihan *plyometrics* berikut ini beberapa contohnya:

- 1) *Hexagon*
- 2) Lompat Katak
- 3) *Angel hop: one legged or two legged*
- 4) *Squat jump*
- 5) Latihan dengan loncat membusur
- 6) *Max vertical jump: one legged or two legged*
- 7) *Lunging drills*
- 8) *Skipping drills*
- 9) Saling menggendong

Berkat latihan dan pembinaan yang secara terus menerus akan diperoleh kekuatan yang berarti seorang akan mendapat sesuai dengan teknik yang dikehendaki dalam urutan yang layak. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Bahwa prestasi sepak bola seseorang dipengaruhi oleh struktur biologis, atau lebih dikenal dengan antropometri tubuh, dalam hal ini otot tungkai,
- (2) Prestasi sepakbola juga ditentukan oleh faktor kekuatan dan kecepatan, maka dalam hal ini menekankan pada *power* otot tungkai,
- (3) Prestasi sepak bola juga ditentukan oleh faktor dan pembinaan secara dini.

Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap tendangan jarak jauh, karena dengan kekuatan otot seorang pemain dapat melakukan tendangan jarak jauh yang baik dan efisien. Oleh karena itu latihan-latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan otot adalah latihan-latihan tahanan. Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. Dengan memiliki *power* otot tungkai seorang pemain sepakbola akan dapat menendang lebih jauh yang di hasilkan dari latihan dan pembinaan secara terus menerus.

Maka dari kesimpulan di atas bisa di jelaskan bahwa dengan berlatih *power* dan pembinaan secara terus menerus maka akan menghasilkan kecepatan dan kekuatan yang maksimal. Sehingga dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan menghasilkan teknik tendangan *shooting* yang baik pula.

4. Konsep Fleksibilitas Panggul

a. Pengertian Fleksibilitas

Fleksibilitas secara umum diartikan sebagai kemampuan tubuh yang harus dimiliki oleh setiap atlet baik secara langsung atau tidak langsung. Sedangkan fleksibilitas khusus sering ditentukan dengan kualitas yang diperlukan oleh cabang olahraga yang bersangkutan. Fleksibilitas akan lebih mudah dikembangkan ketika atlet yang bersangkutan masih dalam usia relatif muda. Sedangkan bagi atlet yang telah dewasa, latihan fleksibilitas yang diberikan adalah mempertahankan dan menjaga tingkat fleksibilitas yang sudah dimiliki. Menurut (Widiastuti, 2017:15) fleksibilitas adalah “Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Sama halnya dengan pendapat selanjutnya menurut (Harsono, 2018:35) fleksibilitas adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament di sekitar sendinya”. Begitu juga menurut (Luxbacher, 2016:8) mengungkapkan bahwasannya “Fleksibilitas atau kelentukan adalah jangkauan kemungkinan gerakan disekitar sendi atau rangkaian sendi”. Jadi faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas salah satunya adalah elastisitas otot. Elastisitas juga akan berkurang jika seseorang sudah tidak lama berlatih dan kurangnya melakukan peregangan setiap memulai aktivitas. Karena itu kelentukan adalah hal yang penting dimiliki setiap orang, maka harus di latih secara rutin setiap hari. Tidak terkecuali juga bagi orang yang telah lanjut usia.

Menurut (Harsono, 2018:37) Terdapat beberapa ketentuan dalam melakukan latihan peregangan ialah sebagai berikut:

- 1) Sebelum lakukan peregangan, lakukan pemanasan tubuh yang cukup.
- 2) Regangkan semua sendi dan otot dengan peregangan dinamis.
- 3) Bernapas normal selama melakukan latihan kelentukan (*stretching*).
- 4) Ulangi setiap bentuk latihan sebanyak tiga kali.
- 5) Regangkan tubuh bagian kiri dan kanan.
- 6) Usai melakukan latihan, *cool-down* dengan meregangkan semua sendi.

Melakukan latihan fleksibilitas setiap hari merupakan hal yang baik, fleksibilitas tubuh dapat dilatih sejak usia anak-anak hingga dewasa, dan dengan semakin bertambahnya umur maka akan semakin berkurang tingkat fleksibilitas tubuh seseorang. Latihan fleksibilitas dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja secara teratur. menurut (Giriwijoyo, 2017:169) “Latihan kelentukan merupakan bagian dari latihan kerangka (skeletal), khususnya latihan untuk memperluas pergerakan persendian, yang berarti meningkatkan kelentukan”. Terdapat 4 (empat) cara (metode) latihan kelentukan:

(1) Peregangan dinamis.

Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan memutar atau memantulkan-mantulkan anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan.

(2) Peregangan statis.

Dalam latihan peregangan statis ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu secara statis. Misalnya: sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai.

(3) Peregangan pasif.

Dalam metode ini, pelaku (A) me-relax-kan suatu kelompok otot tertentu, kemudian temannya (B) membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini di pertahankan selama kira-kira 20 detik.

(4) Peregangan PNF (Kontraksi-Relaksasi).

Pada suatu kelompok otot pelaku melakukan kontraksi isometric terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya, kontraksi isometris ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik, setelah kira-kira 6 detik, pelaku kemudian merilekskan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok itu dengan metode *passive stretching* dan mempertahankan sikap statis itu untuk selama sekitar 20 detik.

b. Manfaat Latihan Fleksibilitas

Dengan mempunyai kelentukan maka sangatlah bermanfaat bagi kehidupan untuk menunjang tubuh yang sehat. Oleh karena itu sangatlah diharuskan untuk melakukan peregangan dulu sebelum melakukan aktifitas. Menurut (Harsono, 2018:36) Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
- b. Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*).
- c. Membantu mengembangkan prestasi olahraga.
- d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan.
- e. Membantu mengontrol keseimbangan dan memperbaiki sikap tubuh.

Faktor-faktor diatas sangatlah penting bagi atlet oleh karena itu berarti bahwa atlet yang fleksibel akan mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang optimal ketimbang atlet yang tidak fleksibel. Dengan memiliki fleksibilitas yang baik seorang pemain sepak bola akan dapat beregerak lebih lincah, seorang penjaga gawang akan dapat mengambil sikap yang lebih baik di atas gawang sehingga sikap melayang di udara akan lebih efektif dan efisien.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Fleksibilitas

Menurut Sukadiyanto (2005: 128) kelentukan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Menurut Sukadiyanto (2005: 129) secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah:

- 1) Elastisitas otot
- 2) Tendon dan ligament
- 3) Susunan tulang
- 4) Bentuk persendian
- 5) Suhu atau temperatur tubuh
- 6) Umur
- 7) Jenis kelamin

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi. Terdapat beberapa metode latihan yang dapat

dilakukan untuk mengembangkan kelentukan atau fleksibilitas. Dan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan kelentukan seseorang.

5. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau biasa disebut dengan *accuracy* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan di setiap cabang olahraga. Baik aktivitas olahraga permainan, perlombaan dan yang sebagainya dan juga diperlukan sebagai unsur dasar peningkatan prestasi olahragawan. Beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan yaitu :Koordinasi tinggi berarti memiliki ketepatan yang tinggi, kolerasinya positif.

Ketepatan merupakan usaha dari tujuan yang ingin dicapainya, dalam permainan sepak bola memiliki ketepatan dapat memperbesar hasil kemenangan dalam suatu pertandingan dan juga begitu sebaliknya seringkali melakukan kesalahan akan berdampak buruk dalam suatu pertandingan bagi tim itu sendiri. Menurut (Widiastuti, 2017:17) mengungkapkan “Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil”. Sehingga ketepatan sangatlah berkaitan dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya.

Faktor yang mempengaruhi ketepatan salah satunya adalah konsentrasi. Konsentrasi adalah pemikiran terhadap pelaksanaan suatu usaha setelah adanya kesiapan dan kematangan bertindak yang dilandasi oleh sifat-sifat kepribadian yang ideal. Dengan berkonsentrasi gerakan yang dihasilkan akan dilakukan secara cepat dan sesuai target, dan pengaruh lainnya yaitu usia, koordinasi, fleksibilitas, jenis kelamin.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Efendi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2013. Penelitian yang dilakukan oleh Efendi bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai terhadap dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Tasik Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitiannya Efendi menyimpulkan bahwa,

1. Fleksibilitas sendi panggul berkontribusi terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Manonjaya.
2. *Power* otot tungkai berkontribusi terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Manonjaya.
3. Fleksibilitas dan *power* otot tungkai berkontribusi secara bersama-sama terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota

Ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Manonjaya.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Efendi Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Efendi. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Efendi, yaitu penelitian deskriptif, dan variabel bebas yaitu *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian yang penulis lakukan adalah teknik *shooting*. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian Efendi adalah *long passing*.

C. Kerangka Pemikiran

Power otot tungkai merupakan bagian yang paling dibutuhkan dalam permainan bola besar, yaitu sepak bola. dengan memiliki power yang sangat baik semakin bagus pula pemain tersebut, sehingga bisa melakukan locatan, lari sprint, dan khususnya tembakan jarak jauh yang bisa menghasilkan gol. Menurut Harsono (2018:99) "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Dari pengertian di atas, tersirat bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan unsur penting dalam *power*.

Dalam sepak bola selain power dibutuhkan juga fleksibilitas untuk membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola, menurut (Widiastuti, 2017:15) fleksibilitas adalah “Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Fleksibilitas panggul yang berhubungan dengan otot-otot tungkai yang terdapat pada kaki digunakan untuk menggerakkan kaki untuk mengayun dari belakang ke depan dengan tujuan menendang bola. Ayunan yang kuat itu bila menyentuh bola, maka bola tersebut akan bergerak kedepan sesuai dengan besaran ayunan tungkai tersebut. Semakin maksimal ayunan kaki akan membantu ayunan otot tungkai untuk menghasilkan gaya yang besar.

Dalam permainan sepak bola *shooting* sangat di perlukan. *Shooting* atau disebut juga sebagai menembak atau menendang bola dengan kekuatan yang maksimal merupakan karakteristik yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Dengan adanya tembakan ke gawang lawan maka akan mempertajam setiap serangan sehingga akan membuahkan gol.

Menurut pendapat di atas tersirat bahwa kekuatan otot tungkai dihasilkan dari kontraksi pada otot-otot yang ada pada tungkai untuk menggerakkan tungkai melakukan ayunan kedepan dengan tujuan menendang bola. Semakin kuat otot tungkai melakukan ayunan tendangan maka semakin cepat bola bergerak. *Power*

otot tungkai digunakan untuk mendorong pada saat tekanan pada bola sedangkan fleksibilitas panggul digunakan pada saat mengayunkan tungkai dari belakang kedepan, sehingga dapat melakukan teknik *shooting* kearah gawang dengan cepata dan kuat.

D. Hipotesis

Berdasarkan anggapan di atas, maka hipotesis penulis adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang besar pada *power* otot tungkai terhadap hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.
2. Terdapat kontribusi yang besar pada fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.
3. Terdapat kontribusi yang besar pada *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.