

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Permainan Sepakbola

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

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

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

2.1.1.1 Lapangan Permainan Sepakbola

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

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk dari daerah tendangan hukuman (*penalti area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalti* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *penalti* dengan jari-jari 9,15 meter.

2.1.1.3 Teknik Dasar Sepakbola

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

Dalam teknik dasar dengan bola terdapat teknik menendang bola. Teknik dasar menendang bola merupakan teknik dasar yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain bola. Fungsi dari tendangan terdiri dari tiga macam yaitu : tendangan dapat dipergunakan untuk mengoper bola, menghalau bola, bahkan mencetak gol. Seorang pemain yang memiliki teknik operan (*passing*) yang baik akan dapat bermain dengan baik dan efisien.

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

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

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

2.1.1.4 Teknik Dasar *Shooting*

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

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

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

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

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

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

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

Pembagian cara menendang:

Atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang:

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

Atas dasar kegunaannya:

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

Atas dasar tinggi rendahnya bola:

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

Atas dasar arah bola:

1. tendangan lurus
2. tendangan melengkung

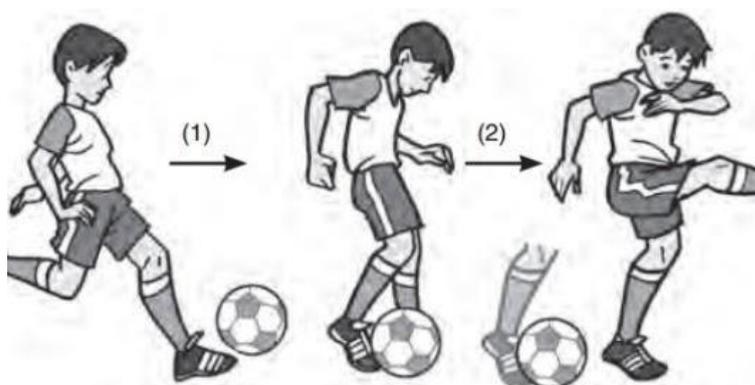
Kemudian Sukatamsi (2013,233) menjelaskan tentang jenis tendangan berdasarkan tinggi-rendahnya lambungan bola sebagai berikut:

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola:

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

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

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



Gambar 2.3. *Shooting* sepakbola

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

2.1.2 Power Otot Tungkai

Power merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Latihan yang teratur dan terukur serta berkelanjutan akan dapat menghasilkan perubahan-perubahan struktur otot yang bermuara akan bertambahnya kemampuan kontraksi otot. *Power* atau yang disebut daya ledak merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki seorang atlet. Menurut M. Sajoto (dalam Romadhon, 2013) daya ledak atau *Muscular power* adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak atau power = kekuatan atau Force X

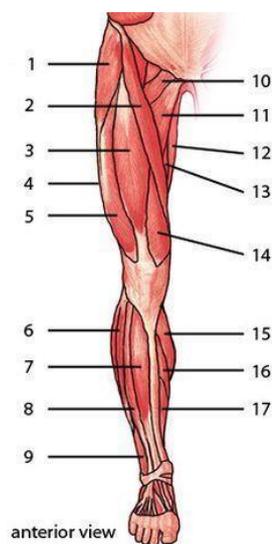
kecepatan atau *velocity* ($P = F \times T$) seperti gerak dalam tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lainnya yang bersifat *explosive*. Karena *power* berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya *power* dipengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot.

Menurut Harsono (2018:99), *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Hal ini Sejalan dengan pendapat Badriah (2013) “*Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.36).

Banyak cabang olahraga yang memerlukan *power* agar dapat mengerahkan tenaga dengan kuat dan cepat, baik olahraga beregu maupun perorangan. Olahraga beregu seperti seperti sepakbola dan futsal, *power* otot yang diperlukan diantaranya *power* lengan untuk melakukan lemparan ke dalam, *power* otot tungkai untuk berlari mengejar bola apalagi untuk melakukan shooting agar hasil tendangannya kuat dan cepat sehingga tidak dapat di tangkap penjaga gawang. Didalam *power* pun ada beberapa macam-macam *power* menurut Harsono (2018) adalah “*Reactive power, take-off power, starting power, accelerating power, decelerating power, landing/reactive power, dan throwing power*” (hlm.101-104), serta yang sesuai dengan penelitian peneliti disini adalah menggunakan *decelerating power* dan *accelerating power* seperti yang dikatakan oleh Harsono (2018) yang dikutip dari Bompa (1999) yaitu akselerasi dan deselerasi memerlukan “*a great deal of leg and shoulder power.*”(hlm.103).

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

Keterangan Gambar :



1. Muskulus *tensor fascia lata*
2. Muskulus *sartorius*
3. Muskulus *rektus femoralis*
4. Muskulus *illiotibial tract*
5. Muskulus *vastus lateralis eksternal*
6. Muskulus *peroneus longus*
7. Muskulus *tibialis anterior*
8. Muskulus ekstensor *digitorum longus*
9. Muskulus *peroneus brevis*
10. Muskulus *illiopectineus*
11. Muskulus *pectineus*
12. Muskulus *gracilis*
13. Muskulus *adductor brevis*
14. Muskulus *vastus medialis internal*
15. Muskulus *gastrocnemius*
16. Muskulus *soleus*

Gambar 2.4: Muskulus *plantaris*

Sajoto (dalam Romadhon, 2013) menjelaskan Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot ditetapkan oleh jumlah satuan motorik yang berkontraksi. Tingkat

kekuatan otot dipengaruhi oleh ukuran panjang atau pendek otot serta besar kecilnya serabut yang menyusun otot tersebut.

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

Otot adalah alat gerak aktif dan merupakan organ atau alat yang memungkinkan tubuh bergerak, dalam keadaan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut perintah yang datang dari susunan saraf motoris.

Otot tungkai atau dikenal dengan *Musculus Quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai (bawah) saat berkontraksi hingga reaksi yang diperlukan dalam melakukan tendangan secara eksplosive. Pada saat menendang otot tungkai adalah komponen yang sangat penting karena otot tungkai adalah alat penggerak aktivitas.

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Otot tungkai terbagi menjadi dua, otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas terdiri dari dua bagian yaitu: *flexores*

dan *adductors*, yang terdiri dari *triceps femoris* dan *biceps femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari tiga bagian yaitu: *flexores*, *extensors*, dan perinci otot. Ketiga bagian tersebut pada bagian lutut bawah.

Power otot tungkai juga mempunyai peranan yang sangat penting juga terhadap keberhasilan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola, karena tungkai yang satu merupakan tumpuan pada saat tungkai yang satunya lagi melakukan tendangan. Yang dimaksud otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menggunakan otot tungkai pada saat melakukan tendangan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

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

2.1.3 Fleksibilitas Panggul

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

meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

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

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

Fleksibilitas panggul adalah kemampuan ruang gerak pada sendi panggul untuk melakukan gerakan dengan luas. Bagi pemain sepakbola fleksibilitas panggul selain untuk berlari apalagi untuk melakukan *shooting* sangat memegang peranan penting karena akan mempengaruhi terhadap *power* otot tungkai dan akan berpengaruh terhadap hasil tendangan ke gawang atau *shooting*.

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

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang 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 Agam Akhmad Syaekani dengan judul “Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan *Power Otot* Tungkai Terhadap Hasil *Jump Shoot* Atlet Bola Basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013”, dengan kesimpulan Berdasarkan penelitian tentang hubungan komposisi massa tubuh, kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013, diperoleh simpulan bahwa tidak ada hubungan antara komposisi massa tubuh dan hasil tembakan *jump shoot*, tidak ada hubungan antara kekuatan otot perut dan hasil tembakan *jump shoot*, serta ada hubungan antara *power* otot tungkai dan hasil tembakan *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013. Selain itu dapat disimpulkan bahwa gabungan komposisi massa tubuh, kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai memiliki

hubungan yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriadi bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi atlet taekwondo pada siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Tahun Ajaran 2015/2016.

2.3 Kerangka Konseptual

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

Power otot tungkai mempunyai kontribusi yang berarti terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola, karena *power* otot tungkai dibutuhkan ketika melecutkan kaki untuk menendang bola gerakan *shooting* harus dilakukan dengan eksplosif, yaitu harus dilakukan dengan kuat dan cepat. *Power*

otot tungkai yang baik akan menghasilkan jalannya bola akan bergerak dengan cepat dan kuat sehingga sulit untuk di tangkap oleh penjaga gawang.

Fleksibilitas panggul mempunyai kontribusi yang berarti terhadap keterampilan *shooting*, karena dalam teknik *shooting* fleksibilitas panggul dibutuhkan ketika mengayunkan kaki kebelakang memerlukan ruang gerak sendi, otot, ligamen dan tendon yang luas, sehingga sudut ayunan semakin luas maka gaya yang dihasilkan pun juga semakin besar maka menunjang kaki untuk melakukan *shooting* dengan hasil bola bergerak dengan cepat sehingga bola tidak dapat dijangkau oleh penjaga gawang. *Power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama memiliki kontribusi yang berarti karena semua hal bersamaan memiliki keterkaitan satu sama lainnya.

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan bahwa manusia bergerak karena adanya *power* sedangkan otot tungkai dan fleksibilitas panggul menjadi komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik, karena *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul sebagai daya penggerak aktivitas fisik. Karena *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul memegang peran penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, oleh karena dengan *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul atlet akan dapat melakukan tendangan dengan keras, demikian pula dapat membantu sendi-sendi.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul yang kuat agar dalam permainan sepak bola menunjukkan keahlian dalam melakukan *shooting*, berhubungan dengan masalah *shooting*

apabila dorongan berjalan dengan cepat maka menghaikan serta menciptakan peluang-peluang dalam *shooting* itu sendiri. Ayunan kaki menjadi factor peran dimana saat melakukan *shooting* dengan cepat dan kuat akan menghasilkan tendangan yang tepat. Suatu tindakan pada analisis tersebut maka diprediksi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul mempunyai hubungan dalam melakukan *shooting* untuk mencetak goal. *Power* otot tungkai dan fleksibilitas panggu merupakan peranan penting di cabang olahraga sepak bola terutama pada *shooting* untuk memperlihatkan keahlian seseorang dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki seseorang tersebut. Menurut Harsono (2018: hlm 99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Berdasarkan uraian di atas penulis dapat simpulkan bahwa *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul mempunyai kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat sehingga hasil *shooting* dalam permainan sepak bola menghasilkan goal oleh ke gawang lawan.

Dari uraian diatas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola di tim pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya. Harapannya dengan diketahuinya *power* otot tungkai dan fleksibilitas pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya melalui permainan sepakbola sesuai manfaat teoritis. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa sebagai sumber ilmu

pengetahuan, dalam kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

2.4 Hipoteses Penelitian

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

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

1. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
2. Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
3. Terdapat kontribusi yang berarti secara bersama-sama *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.