BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Sejarah Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintetis yang lebih ringan. Penjelasan lebih lanjut merupakan gambaran peralihan perkembangan sejarah permainan sepakbola menurut Herwin yakni :

a. Sejarah Sepakbola Kuno.

Permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu,* yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan *episkyros.* Pertandingan

dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal dengan nama *Harpostum,* dengan tujuan yang hampir sama dengan *Episkyros*. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masingmasing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

b. Sejarah Sepakbola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepakbola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambrdge Rules of Football.* Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internasionale de Football Association* (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepakbola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepabola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin.

Termasuk didalamnya pembinaan sepakbola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepakbola modern.

c. Sejarah Sepakbola Indonesia

Perkembangan sejarah sepakbola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau bond sepakbola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu bond yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut Java Voetbal Bond oleh Dr.Warjiman dan Mr.Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi bondbond sepakbola pribumi yang dipraksai oleh Mr.Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepakbola Indonesia lolos ke Piala Dunia.[1]

[1] Herwin, *Keterampilan Sepakbola Dasar,* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2004), h. 3.

2. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.[2]

Menurut Muhajir, sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang. Permainan sepakbola dilaksanakan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang yang mempunyai panjang garis samping 100-110 m, lebar lapangan 64-75 m, memiliki dua buah gawang dengan ukuran tinggi 2,44 m, lebar 7,32 m dan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan.[3]

Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah

---

[2] Sucipto., dkk, *Sepak Bola*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000), h. 7.

[3] Muhajir, *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA,* (Jakarta: Erlangga, 2004), h. 1.

berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang. Tujuan utamanya adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.[4]

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri atas teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknnik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”.[5] Lebih lanjut Sucipto, dkk mengatakan, “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang *(kicking),* menghentikan *(stoping),* menggiring *(dribbling),* menyundul *(heading),*

[4] Agus Salim, *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial,* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2007), h. 10.

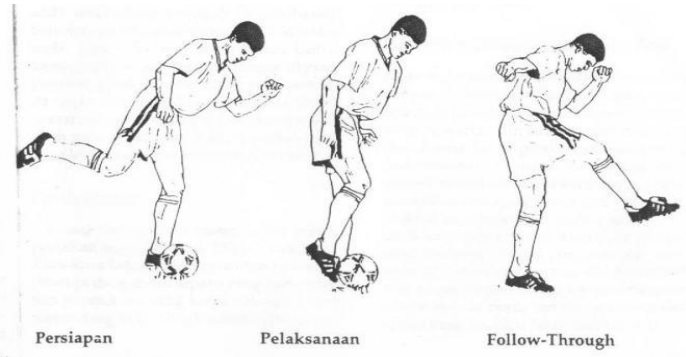
[5] Remy Muchtar, *Sepak Bola Pembinaan Pemain*, (Medan: IKIP Negeri Medan, 1992), h. 27.

merampas *(tackling),* lemparan ke dalam *(throw-in),* dan menjaga gawang *(goal keeping)".*[6]

Menurut Sukatamsi teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permaian ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan.[7] Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan. Menurut Sucipto dkk, teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:[8]

[6] Sucipto., dkk, *Sepak Bola*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000), h. 17.
[7] Sukatamsi, *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola,* (Jakarta: Tiga Serangkai, 1997), h. 21.
[8] Sucipto., dkk, *Sepak Bola*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000), h. 17-39.

a. Menendang (*Kicking*)



Gambar 1. Menendang (Sucipto,dkk)

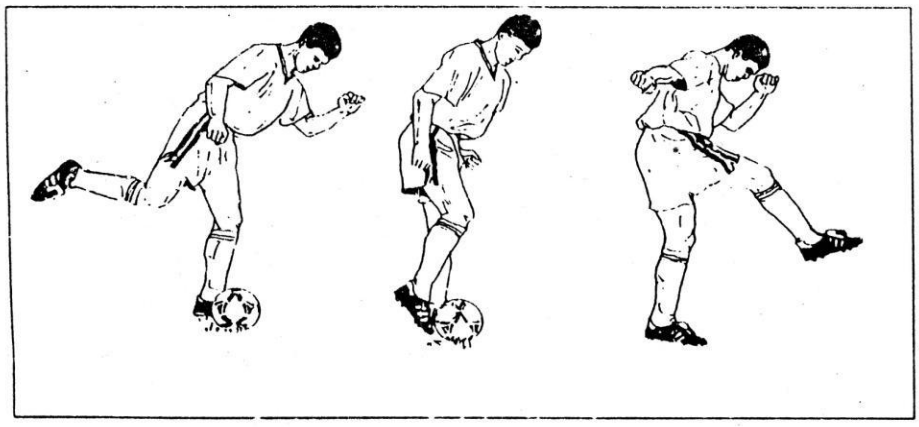
Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak mengusai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola yang terdiri dari: pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

a) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
b) Kaki tumpu berada disamping bola kurang Iebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola.
d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-.tengah bola.
e) Pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola.
f) Gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
g) Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
h) Kedua lengan terbuka di samping badan.



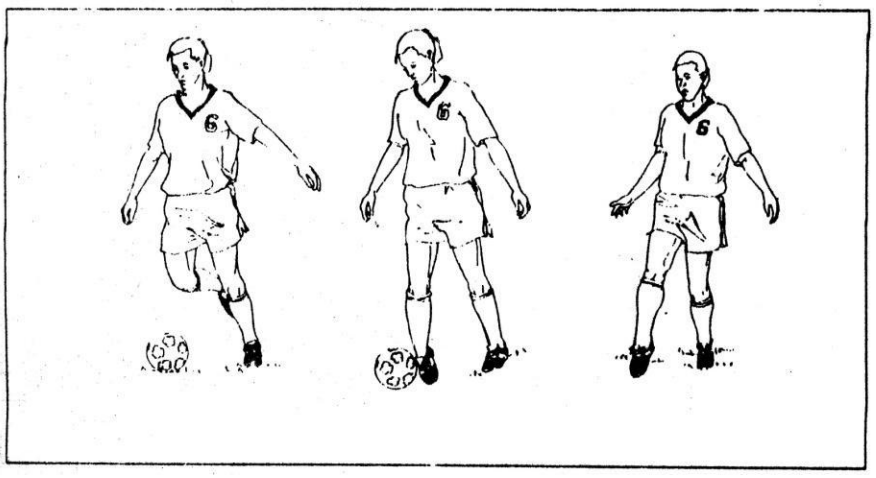
Gambar 2.

Menendang dengan Kaki Bagian Dalam (Sucipto, dkk)

2) Menendang Dengan Kaki Bagian Luar.

Menurut Sucipto dkk (2000: 19), pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar sebagai berikut:

a) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola kurang lebih ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk.
b) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki ke dalam.
c) Kaki tendang ditarik ke belakang diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
e) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.
f) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
g) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.



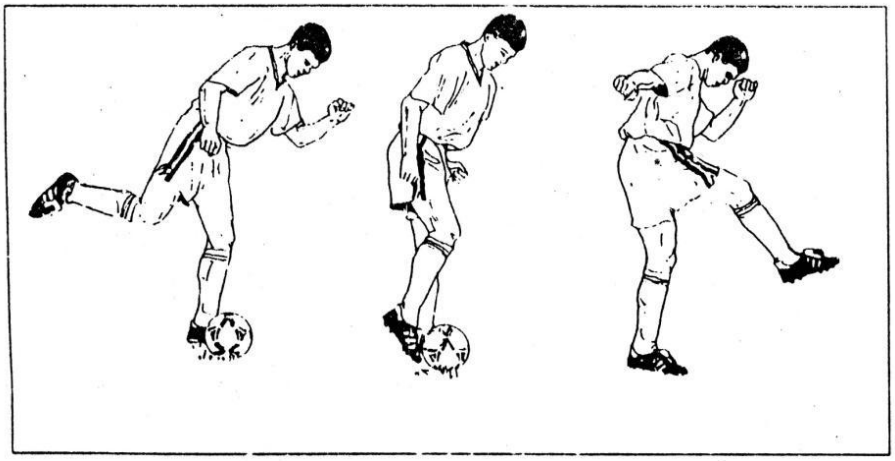
Gambar 3.

Menendang dengan Kaki Bagian Luar (Sucipto, dkk)

3) Menendang Dengan Punggung Kaki.

Menurut Sucipto dkk, pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan.
c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
d) Perkenaan kaki pada tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
e) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
f) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



Gambar 4.

Menendang dengan Punggung Kaki (Sucipto dkk)

4) Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Menurut Sucipto dkk**,** analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam sebagai berikut:

a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dan garis lurus bola, kaki tumpu di letakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
c) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

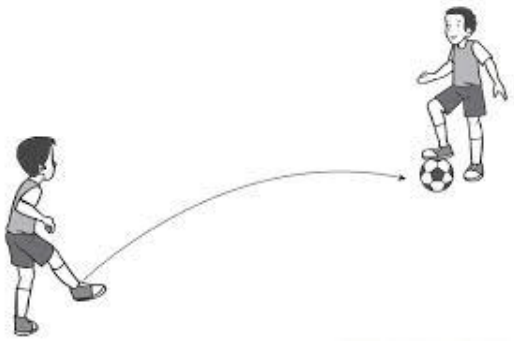
Gambar 5. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

(Sucipto,dkk)

Menurut Sukatamsi, fungsi dan kegunaan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam yaitu :

a) Untuk memberikan operan kepada teman.
b) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan,
c) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan,
d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan pinalti.

a) Menghentikan Bola (*Stopping*)



Gambar 6. Menghentikan bola (Sucipto, dkk)

Menurut Sucipto, dkk, menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing.

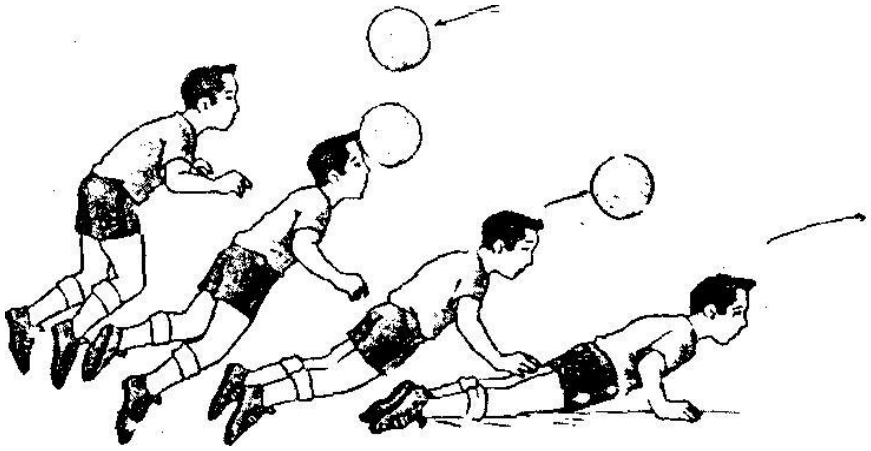
b. Menggiring Bola (*Dribling*)

Menurut Komarudin, tujuan mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.[9] Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagain luar, serta punggung kaki. Cara melakukan *dribbling* sebagai berikut :

1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan ke mana arah yang akan di tuju
2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodor bola kembali, samapi ke tempat tujuan.

[9] Komarudin, *Dasar Gerak Sepak Bola*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2011), h. 50.

c. Menyundul Bola (*Heading*)



Gambar 7. Menyundul bola (Sucipto, dkk)

Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola, yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menurut Komarudin, teknik ini dilakukan untuk mengoper dana mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atu mengendalikan bola, bola serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.[10] Kecermatan serta keberanian dalam benturan melawan datangnya bola akan sangat menentukan arah bola. Saat di depan gawang, sedikit sentuhan terhadap bola akan membelokkan arah bola ke gawang yang menyulitkan penjaga gawang dalam membaca arah datangnya bola, sehingga terjadinya gol yang tidak terduga. Tujuan dari menyundul bola

[10] Komarudin, *Dasar Gerak Sepak Bola*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2011), h. 62.

adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

Menurut Sukatamsi, prinsip-prinsip teknik menyundul bola adalah sebagai berikut:[11]

1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher.
3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala.
4) 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 bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

d. Merampas Bola (*Tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*). Tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain lawan menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi *dribbling*, menghalau bola keluar lapangan permainan dan untuk melakukan serangan balik dalam merebut bola dapat dilakukan dengan

[11] Sukatamsi, *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola,* (Jakarta: Tiga Serangkai, 1997), h. 31.

berdiri, melayang ataupun menjatuhkan tubuh baik dari depan, samping atau belakang.

e. Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan di luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

Menurut Komarudin, cara melakukan lemparan ke dalam yaitu:[12]

1) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.
2) Kedua siku tangan menghadap ke depan.
3) Kedua ibu jari saling bertemu.
4) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
5) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan di tuju.

f. Menjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan

[12] Komarudin, *Dasar Gerak Sepak Bola*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2011), h. 66.

penjaga gawang (harus dengan meloncat). Menurut Komarudin (2011: 68), cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang:

1) Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal (*steady position*) yaitu dengan memperlihatkan sikap kaki dan tangan.
2) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
3) Kedua lutut menekuk dan rileks.
4) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada posisi bola.
5) Konsentrasi.
6) Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang.
7) Merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola. Semakin banyak gangguan di depan gawang untuk merebut atau menangkap bola.

4. Hakikat Tendangan Penalti

a. Tendangan Penalti secara Umum

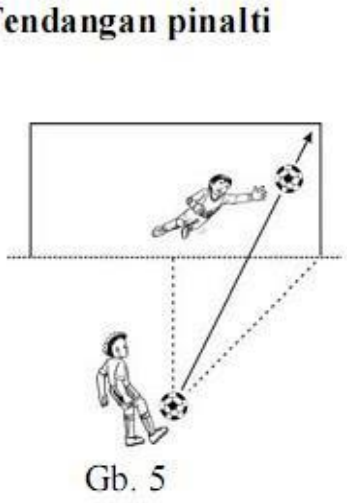
Antara 40 sampai 50 % gol di dalam sepakbola muncul dari tendangan bola mati. Tendangan bola mati mengharuskanmu untuk menendang bola yang diam pada suatu posisi di lapangan baik menggunakan tendangan pendek atau panjang, rendah atau tinggi, membelok atau melengkung.[13]

Tendangan bola mati meliputi tendangan sudut, tendangan bebas langsung, tendangan bebas tidak langsung, tendangan gawang, dan tendangan pinalti. Menurut Dany Mielke, yang paling berbahaya dari

[13] Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepakbola*, (Bandung: Pakar Raya, 2007), h. 11.

tendangan ini adalah tendangan pinalti, yang menempatkan seorang pemain berhadapan langsung dengan penjaga gawang.[14]

Tendangan pinalti dalam permainan sepakbola dapat terjadi selama pertandingan tersebut belum selesai. Tendangan pinalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah tendangan hukumannya sendiri. Menurut Gifford, tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik pinalti. Pelanggaran yang biasanya diganjar dengan tendangan bebas menjadi tendangan pinalti jika pelanggaran itu dilakukan di dalam kotak pinalti.[15]



Gambar 8. Tendangan Penalti (Sucipto,dkk, 2000: 25)

[14] Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepakbola*, (Bandung: Pakar Raya, 2007), h. 12.

[15] Gifford, *Sepakbola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 58.

Menurut Jhon D. Tenang, kalau seorang bek berada di dalam daerah pinalti sendiri ketika melakukan pelanggaran terhadap lawan, maka timnya akan dikenai hukuman pinalti.[16] Tendangan pinalti biasa dilakukan dari titik pinalti dan semua pemain harus berada di luar kotak pinalti dengan jarak 10 meter dari bola. *Kiper* harus tetap pada posisinya dan tidak boleh bergerak sebelum bola ditendang. Penendang hanya sekali melakukan tendangan dan tidak bisa mengulang kecuali bola menyentuh pamain lain atau pantulan dari *kipe*r lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang mengarah ke gawang dikarenakan pemain bertahan melakukan pelanggaran di daerah kotak pinalti, dilakukan dari titik pinalti yang terletak 12 *yards* lurus dengan garis tengah gawang. Tendangan ini hanya dilakukan sekali kecuali bola menyentuh pemain lain atau pantulan dari *kiper* lawan, *kiper* harus tetap pada posisinya tidak boleh bergerak sebelum bola di tendang dan semua pemain harus berada dluar kotak pinalti kecuali penendang dan penjaga gawang lawan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Penalti

Bagi pemain sepakbola, komponen fisik penting dan harus dimiliki oleh pemain. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan beberapa komponen

[16] John D. Tenang, Mahir Bermain Futsal, (Bandung: DAR! Mizan, 2008), h. 52.

fisik di dalamnya, diantarannya adalah daya ledak otot tungkai, koordinasi, kecepatan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai.[17]

Dalam melakukan tendangan, daya ledak berperan pada saat kaki melakukan sepakan pada saat melakukan tendangan dan itu bisa berpengaruh terhadap hasil tendangan. Menendang juga memerlukan akurasi.

Dalam melakukan akurasi *shooting* atau tendangan pada olahraga sepakbola ada komponen antropometri yang mempengaruhi suatu tendangan yaitu ukuran panjang betis dan ukuran panjang paha (Rahardian dkk, 2008: 3). Antropometri adalah suatu metode untuk menilai tipe dan bentuk struktur tubuh berdasarkan faktor umum tinggi dan berat. Dalam pengambilan komposisi antropometri di atas, pengukuran panjang betis dan panjang paha merupakan pengukuran antropometri yang mewakili pengukuran dimensi tubuh tentang panjang tulang.

Sedangkan ketepatan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sukadiyanto mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman (keterlatihan), keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.[18]

---

[17] Ali Maksum, *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga,* (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2007), h. 27.

[18] Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2002), h. 102.

6. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola sebagian besar hampir sama dengan berbagai cabang olahraga lainnya, antara lain:

a. Kekuatan *(Strength)* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
b. Daya Tahan *(Endurance)* adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan aerobik 12 menit, *interval training*.
c. Kecepatan *(Speed)* adalah kemampuan seseoramg untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
d. Daya Lentur *(Flexibility)* adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
e. Kelincahan *(Agility)* adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.
f. Koordinasi *(Coordination)* kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
g. Keseimbangan *(Balance)* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
h. Ketepatan *(Accuracy)* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
i. Reaksi *(Reaction)* adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling*.

7. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan

merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Ketiga dengan kekuatan, atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.[19]

Seperti halnya anggota tubuh bagian atas, anggota tubuh bagian bawah dihubungkan dengan badan oleh sebuah delang sendi. Anggota tubuh bagian bawah terdiri dari tiga bagian yaitu tungkai atas, tungkai bawah, dan kaki. Otot-otot paha meliputi paha belakang, sisi *medial* paha dan bagian depan. Paha belakang terdiri dari *biseps femoris, semitendinosus* dan *semimembranosus.* Sisi medial paha meliputi *pektineus, adductor longus, grasilis,* dan *abturator eksternus*. Sedangkan otot bagian depan paha meliputi *iliopsoas, quadriceps femoris,* dan *sartorius.*

Untuk tungkai bawah dibagi menjadi tiga bagian yaitu tungkai bawah bagian depan, tungkai bawah bagian *lateral*, dan betis. Otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior, ekstensor halusis longus,* dan *peroneus tersius*. Bagian *lateral* tungkai bawah meliputi *peroneus longus* dan *peroneus brevis*. Sedangkan betis terdiri dari *gastroknemius* dan *soleus*.

[19] Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988), h. 177.

8. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.[20] Setiap orang untuk dapat melakukan gerak atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.[21] Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Menurut Sukadiyanto, indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.[22]

Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif

---

[20] Djoko P Irianto, *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan,* (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), h. 77.

[21] Rusli Lutan., dkk, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2000), h. 77.

[22] Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2002), h. 141.

dan efesien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi *neouromusculer*. Koordinasi *neuromusculer* adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya. Sebagai contoh, pemain sepakbola yang bermain di posisi sayap dituntut untuk dapat melakukan *crossing* (*passing* atas secara menyilang) sambil berlari cepat atau *sprint*. Pemain sepakbola yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan *crossing* bola yang benar, tetapi bagi pemain sepakbola yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan *crossing.* Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

9. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Menurut Suharno HP, ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai

dengan tujuan.[23] Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Sedang menurut Muh Sajoto, ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.[24] Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan sesorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ada beberapa hal yang mempengaruhi ketepatan, menurut Suharno HP, bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah kordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya sasaran, penguasan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan.[25] Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

---

[23] Suharno HP, *Ilmu Kepelatihan,* (*Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta, 1985), h. 32.
[24] Mohammad Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* (Jakarta: Depdikbud, 1995), h. 9.
[25] Suharno HP, *Ilmu Kepelatihan,* (*Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta, 1985), h. 32.

Menurut Suharno HP, ciri-ciri latihan ketepatan (*accuracy*):

1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menojol keliatan dalam gerak (ketenangan).
3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan (*accuracy*):

1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis (terbiasa).
2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
3) Gerakan dari lambat menuju kecepat.
4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
5) Sering diadakan penilaian dalm pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.[26]

Melihat pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung seperti indera, anggota gerak bagian tubuh, kuat lemah dan cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

B. Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan di mana di dalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek

[26] Suharno HP, *Ilmu Kepelatihan,* (*Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta, 1985), h. 33.

mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan sepakbola tersebut meliputi: mengoperkan bola *(passing)*, menendang bola ke gawang *(shooting)*, menghentikan bola *(stopping),* menyundul *(heading),* merampas *(tackling),* menggiring *(dribbling),* lemparan ke dalam *(throw in),* dan menjaga gawang *(goalkeeping).*

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Tembakan Penalti

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam olahraga, otot merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai dasar dominan untuk dapat mencapai prestasi. Kekuatan otot tungkai pada umumnya semua pemain sepakbola harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik, karena dalam permainan sepakbola yang sering digunakan adalah kaki kecuali penjaga gawang. Dalam ketepaan tembakan penalti kekuatan otot tungkai sangat diperlukan, semakin kuat otot tungkai semakin akurat bola yang ditendang ke sasaran.

2. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan Tembakan Penalti

Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efesien. Komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi *neouromusculer*. Koordinasi *neuromusculer* adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang

tepat serta gerakannya mengandung tenaga.[27] Seorang pemain sepakbola agar dapat melakukan tembakan penalti yang tepat dan tidak salah arah haruslah mempunyai koordinasi yang baik antara mata dan kaki yaitu dengan cara konsentrasi sebaik-baiknya. Hal ini dikarenakan seorang pemain yang akan melakukan tembakan penalti haruslah memiliki ketepatan perkenaan bola pada saat menendang dan sasaran yang akan dituju haruslah jelas, dengan mengetahui target yang dituju. Koordinasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seorang dalam melakukan tembakan penalti. Dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus maka bola yang ditendang akan akurat dan menuju ke sasaran.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan Tembakan Penalti

Kemampuan teknik ketepatan menendang bola ke gawang *(shooting)* besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola mendapat kemenangan dengan menendang bola. Ketepatan menendang bola ke gawang mutlak diperlukan untuk mencetak gol, sehingga dapat memperoleh kemenangan. Ketepatan menendang bola ke gawang, dapat diciptakan jika pemain menguasai teknik menendang bola dengan baik dan di tinjau dengan unsur kondisi fisik yang baik pula. Unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan menendang bola

[27] Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2002), h. 141.

ke gawang diantaranya yaitu kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara dari permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi).[28] Berdasarkan kajian teori penalti yang relevan kerangka berpikir maka dari itu hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya secara bersama-sama dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang.

[28] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdi Mahasatya, 2006), h. 71.