

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Hakikat Sepakbola**

#### **1. Pengertian Sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut Muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya

menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

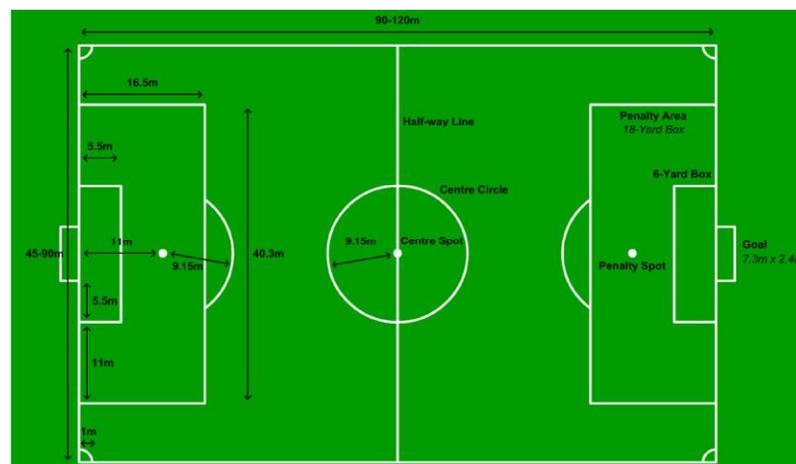
Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

## **2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola**

### **a) Lapangan Permainan**

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garisgaris 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. Di setiap 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, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. 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 kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *penalty* dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola  
([www.google.com](http://www.google.com))

## b) Perlengkapan Permainan

Menurut Luxbacher (2008: 3) Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola  
([www.google.com](http://www.google.com))

### 3. Keterampilan Teknik dasar sepakbola

Menurut Sucipto (2008: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a) Menendang (*kicking*)  
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b) Menghentikan (*stopping*)  
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c) Menggiring (*dribbling*)  
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d) Menyundul (*heading*)  
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e) Merampas (*tackling*)  
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f) Lempar ke dalam (*throw-in*)  
Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g) Menjaga gawang (*kiper*)  
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sedangkan pembagian teknik dasar bermain sepakbola menurut Soekatamsi

(2001: 17) terdiri dari dua macam yaitu:

- a. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
  - 1) Melompat dan meloncat
  - 2) Bertumpu tanpa bola / gerakan tipu
  - 3) Lari dan mengubah arah

b. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:

- 1) Menendang bola
- 2) Menerima / mengontrol bola
- 3) Menyundul bola
- 4) Gerak tipu dengan bola
- 5) Merebut bola
- 6) Menggiring bola
- 7) Merampas dan merebut bola

Dalam pelaksanaan, kedua teknik dasar tersebut selalu terjadi dan dilakukan dalam permainan. Teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola harus mampu dikombinasikan didalam situasi permainan menurut kebutuhan.

#### **4. Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)**

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan kearah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto (2007: 17) adalah:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
- (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola.
- (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto (2008: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- (3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
- (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan

dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- (1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.
- (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*:

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu:

- (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan
- (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 3. Teknik Menendang Bola  
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 25)

## **B. Teori Latihan**

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu system aerobic, hormone maupun system otot. Menurut Nosssek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang komplek dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan menurut Bompa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Harsono (2004 :101) menyebutkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Lebih lanjut, Harsono (2004: 45) mengatakan dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

### **1. Prinsip overload (beban lebih)**

Prinsip ini mengatakan bahwa beban yang diberikan kepada anak harus lah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak

berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

## **2. Prinsip reversibility (kembali asal)**

Prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula. Atau kondisinya tidak akan meningkat. Jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

## **3. Prinsip kekhususan**

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam

olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

## B. Kerangka Berpikir

Dilihat dari cara melakukannya, kemampuan *passing* dan *shooting* memiliki persamaan, yaitu sama-sama dilakukan dengan cara menendang dan mengarahkan bola ke arah sasaran. Untuk dapat menendang dan mengarahkan bola ke arah sasaran, maka diperlukan power, akurasi dan koordinasi antara mata dengan kaki yang baik. Untuk dapat melatih hal-hal tersebut, ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan. Salah satunya adalah latihan *wallpass*, yaitu menendang bola ke arah sasaran pada sebuah papan pantul atau tembok.

Melihat dari kesamaan dari cara melakukan *passing* dan *shooting* yang sama-sama membutuhkan power, akurasi dan koordinasi mata-kaki, maka penulis berfikir bahwa melalui latihan *wallpass* seseorang yang memiliki *passing* yang baik akan mempengaruhi kemampuan *shooting*nya.

skema kerangka pikir:

**X**       $\longrightarrow$       **Y**

X : Latihan *wall pass*

Y : Kemampuan *shooting*

#### D. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Menurut Hadi (2008 : 257) hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. Menurut Arikunto (2010 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.
2. Ada perbedaan peningkatan kemampuan *shooting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.