

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakkan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh tim seregu.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Sucipto, 2000: 1).

Menurut Sajoto (2003: 8) mengatakan bahwa sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk dinikmati selama kurang lebih 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Hal tersebut di atas digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang ada di dalam permainan sepakbola yang melibatkan daya tahan serta otot-otot seperti menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000: 17).

Menurut Sucipto (2000 : 17-37)) teknik dalam permainan sepakbola yaitu:

a. Teknik Menendang Bola

- 1) Menendang bola dengan kaki muka penuh (kura-kura).
- 2) Menendang bola dengan kaki muka bagian luar.
- 3) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

b. Menghentikan (Menyetop) Dan Mengontrol Bola

- 1) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ke tanah.
- 2) Menghentikan dan mengontrol bola dengan muka penuh, untuk bola yang masih melambungkan di udara.

- 3) Menghentikan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.
- 4) Menghentikan dan mengontrol bola dengan perut.
- 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada.
- 6) Menghentikan dan dengan menggunakan kepala.
- 7) Menghentikan dan dengan menggunakan paha.

c. Teknik Membawa Atau Menggiring Bola (*Dribbling*)

- 1) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar.

d. Teknik Gerakan (Gerakan Tipu)

Gerakan yang terbaik adalah gerakan tipu badan (*body playing*) waktu menggiring bola. Karena gerakan tipu yang kerjakan dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang intensif. Gerakan tipu dapat kerjakan dengan mengendalikan kepada ketetapan, kecepatan dan kelincahan bergerak digunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.

e. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka. Biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat gol ke gawang lawan melalui umpan lambung yang tinggi.

f. Teknik Melempar Bola Ke Dalam (*Throw In*)

Ketika bola meninggalkan lapangan permainan dinyatakan keluar (*out*), maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola ke dalam lapangan kembali (*throw in*).

Dalam setiap pertandingan tim sepak bola terdiri dari 10 orang pemain lapangan dan 1 orang kiper. Panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Gawang terdiri dari dua buah tiang yang masing-masing jaraknya sama jauh dari titik sudut lapangan. Jarak kedua tiang tersebut adalah 7,32 meter diukur dari sebelah dalam tiang gawang, dihubungkan dengan palang menyilang dan tingginya 2,44 meter diukur dari tanah sampai bagian bawah palang menyilang. Bola harus bulat dan dibuat dari kulit atau bahan lain. Lingkaran bola adalah 31 cm, sedangkan berat bola adalah 453 gram.

Karakteristik pemain sepakbola dalam bermain yaitu seorang pemain harus melakukan segala sesuatu tanpa menggunakan lengan kecuali pada saat melakukan lemparan ke dalam dan seorang penjaga gawang di daerah kotak penaltinya sendiri. Sehingga koordinasi gerak kaki untuk berpindah tempat dan menguasai bola harus baik.

Dengan ukuran lapangan yang luas maka pemain diharuskan aktif bergerak dan berpindah tempat untuk mencapai posisi yang menguntungkan dalam

usaha mencetak angka. Meskipun dalam permainan sepakbola terdiri dari 11 pemain, namun dengan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit tidaklah mudah untuk memulihkan kondisi fisik para pemain dilapangan untuk bisa bertahan sampai akhir pertandingan.

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 sepak bola 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 (2005:17) menyatakan, “*Shooting at the goal is a very important phase of the game.*” Kemudian Sukatamsi (2005:230) menyatakan, “Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola 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. (2000:11) menyatakan, “Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola.” Kemudian Amir (2001:58) menyatakan, “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.

Mengenai teknik menendang bola dijelaskan oleh Soejoedi (2004:118) adapun pembagian cara teknik menendang sebagai berikut:

- a. 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

- b. 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

- c. Atas dasar tinggi rendahnya bola:
 - 1. Melambung rendah setinggi lutut
 - 2. Melambung sedang setinggi kepala
 - 3. Melambung tinggi di atas kepala

- d. Atas dasar arah bola:
 - 1. Tendangan lurus
 - 2. Tendangan melengkung

Berkaitan dengan penelitian ini, maka menendang bola yang dimaksud adalah menendang bola ke arah gawang. Adapun cara menendang bola ke gawang adalah sebagai berikut:

- 1) Awalan: berdiri lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki sepak diputar keluar pada pangkal pahanya sehingga kaki sepak membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu.
- 2) Perkenaan dengan bola: terjadi pada daerah punggung kaki, sedangkan bola disepak tepat pada titik pusatnya.

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik serta kerjasama tim yang kompak, selain kemampuan teknik dari masing-masing individu. Karena dididalamnya terkandung banyak variasi permainan taktik menyerang dan bertahan oleh sebuah tim dan tidak akan bisa berjalan dengan baik jika para pemain tidak memiliki kekompakan dan kerjasama

yang baik serta kemampuan teknik individu pemain yang baik dan mendukung merupakan hal yang mutlak harus dimiliki para pemain sepakbola. Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu ditingkatkan unsur-unsur yang menunjang seperti kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, pengalaman dalam bertanding, selanjutnya (Harsono 2001:153) menjelaskan “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik“.

Olahraga merupakan komponen dari berbagai macam kondisi fisik, sangat penting untuk semua cabang olahraga, salah satunya adalah power. Power merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting di setiap cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut kekuatan dan kecepatan, seperti angkat berat, dan beberapa nomor atletik, serta cabang olahraga permainan dengan mempergunakan bola.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling mendasar untuk dilatih dan ditingkatkan oleh atlet pada semua cabang olahraga. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, diperlukan persiapan dan berbagai latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh.

B. Hakikat Power Otot Tungkai

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai daya ledak otot, seperti dalam cabang atletik, bela diri, olahraga permainan, dan sebagainya. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (2008:200).

Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atletnya harus menggerakkan tenaga yang *eksplosif* seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball. Juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atletnya untuk menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor lompat dalam atletik, sprint, voli (untuk *smes*), dan nomor-nomor yang ada unsur akselerasi (percepatan) seperti balap lari, balap sepeda, mendayung, renang dan sebagainya.

Adapun pengertian power oleh Harsono (2001:24) disebutkan bahwa: “power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Selanjutnya power dijelaskan oleh Matjan et al (2007:14) bahwa: “Tenaga ledak otot (*muscle power*) adalah suatu tingkat kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang singkat”.

Berdasarkan pengertian dan pendapat mengenai power, maka dapat disimpulkan bahwa power adalah perpaduan atau penggabungan antara

kekuatan dan kecepatan. Maksudanya kekuatan dapat dikatakan power apabila dilakukan dengan sangat cepat. Dalam rangka peningkatan prestasi olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik power perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama power tungkai. Karena untuk mencapai prestasi puncak bukan hanya kekuatan saja yang diperlukan, tetapi diperlukan juga peningkatannya bagi komponen fisik kekuatan ini, yaitu power. Dan kekuatan merupakan dasarnya untuk membentuk power. Sesuai pendapat Harsono (2008:177) bahwa “*Strength* tetap merupakan dasar (basis) dari power dan daya tahan otot”.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi. Adapun fungsi tungkai menurut Damiri (2004:5) menyatakan bahwa: “tungkai sesuai fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh kearah atas, dan ia adapat menendang, dan lain sebagainya”.

Tungkai dibentuk oleh tulang-tulang yang panjang, panjang tungkai akan memberikan keuntungan mekanis untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan gerak. Panjang tulang tungkai akan membawa konsekwensi terhadap panjangnya otot tungkai, panjang tungkai akan memberikan

keuntungan berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai akan dapat memberikan keuntungan yang lebih besar dalam menempuh kecepatan maksimal, kekuatan tungkai dalam olahraga, sangat dibutuhkan di setiap cabang olahraga.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan power otot tungkai bisa dengan memberikan latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak , lompat katak, lompat hooping, *Vertical Jump*, dan *squat jump*. Berkat latihan dan pembinaan secara teratur dan terus menerus akan diperoleh kekuatan, yang berarti seseorang akan dapat memanfaatkan sesuai dengan gerakan teknik yang dikehendaki.

C. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat (Margono, 2012: 52). Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan kemampuan teknik, sehingga teknik tersebut dapat dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan latihan secara teratur untuk mendapatkan kecepatan maksimum.

Menurut Nur Hasan (2000: 240), kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Kecepatan merupakan kemampuan

yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Dari banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprint, tinju, nomor lempar dan lompat di atletik, dan dalam banyak cabang olahraga permainan salah satunya adalah sepakbola. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

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 sesingkat-singkatnya (Harsono, 2003 : 216).

Sedang menurut Suharno, kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 2004 : 43). Pengertian kecepatan yang lain yaitu, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama atau sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat dan menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat. Kecepatan yang dimaksud penulis adalah seberapa cepat waktu yang ditempuh siswa untuk melakukan menendang bola.

1. Macam-Macam Kecepatan

Menurut Suharno (2004 : 44), macam-macam kecepatan dibagi menjadi tiga, yaitu :

a. Kecepatan *Sprint*

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet gerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-baiknya (Suharno, 2004 : 44-45).

b. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharsono, 2004:4).

Kecepatan bergerak ialah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak terputus (Suharno, 2004 : 45).

2. Faktor-Faktor Penentu Kecepatan Secara Umum

Faktor-faktor penentu kecepatan secara umum adalah :

a. Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (Pembawaan), *fibril*

berwarna putih (*Phasic*), baik untuk gerak kecepatan.

- b. Pengaturan *nervous* sistem.
- c. Kekuatan otot.
- d. Kemampuan elastisite dan relaksasi suatu otot.
- e. Kemampuan dan disiplin atlet.

3. Faktor-Faktor Penentu Khusus Sesuai Dengan Jenis Kecepatan.

a. Kecepatan *Sprint*.

- 1) Tergantung kekuatan otot yang bekerja.
- 2) Panjang tungkai atas.
- 3) Frekwensi gerakan.
- 4) Teknik lari yang sempurna.

b. Kecepatan Reaksi.

- 1) Tergantung iritabilitas dari susunan syaraf.
- 2) Daya orientasi situasi yang dihadapi atlet.
- 3) Ketajaman panca indra dalam menerima rangsangan.
- 4) Kecepatan gerak dan daya ledak atlet.

c. Kecepatan Bergerak.

- 1) Tergantung dari kekuatan otot.
- 2) Baik tidaknya power atau daya ledak.
- 3) Daya koordinasi gerakan-gerakan.
- 4) Kelincahan dan keseimbangan.
- 5) Penguasaan tekniki gerakan yang sempurna.

(Suharno, 2006 :44)

D. Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola, menurut (Indra Tohir, 2002:36), adalah sebagai berikut :

1. Teknik Mengumpan

Mengumpan dalam permainan sepakbola bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki dan punggung kaki. Dalam latihan teknik mengumpan sebaiknya harus bisa merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Dalam teknik ini yang tak kalah pentingnya adalah posisi kaki tumpu, sebab kemana arah kaki tumpu, maka bola yang dipassing akan mengarah kemana arah ujung kaki tumpu.

2. Teknik Menghentikan / Menahan Bola

Teknik menahan / menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain bola. Karena apabila menerima bola (passing) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut oleh lawan. Menghentikan / menahan bola bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti :

- a. Dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah
- b. Dengan punggung kaki untuk bola yang melambung
- c. Dengan kaki bagian dalam
- d. Dengan kaki bagian luar
- e. Dengan dada, kepala dan paha

3. Teknik Menyepak Bola

Menurut fungsinya menyepak / menendang bola sangat berguna untuk :

- a. Mengumpan (*passing*)
- b. Menembak bola ke gawang
- c. Membersihkan (*clearing*)
- d. Tendangan-tendangan khusus (seperti : tendangan penalty).

E. Tendangan Penalti (*Penalty Kick*)

Sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung, selain dikeluarkan dari permainan, adalah tendangan penalti. Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikarenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti, 12 meter di depan dan tengah gawang. Semua pemain kecuali pemain yang akan menendang dan kiper harus menempati posisi di luar daerah penalti setidaknya 10 meter dari titik penalti.

Kiper harus berdiri di *goal line* di antara tiang gawang dan tidak diperbolehkan untuk menggerakkan kakinya sehingga bola ditendang. Pemain yang menendang harus menendang bola ke depan dan tidak boleh menyentuhnya untuk kedua kali sebelum dimainkan oleh pemain lainnya. Bola dapat dimainkan kembali setelah bergerak.

Gol dapat dicetak langsung dari tendangan penalti. Waktu harus diperpanjang untuk memungkinkan dilakukannya tendangan penalti.

F. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Antara Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti

Setiap jenis kemampuan olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Power otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kegunaan power disamping untuk mencapai prestasi maksimal, juga untuk mempelajari teknik, mencegah cedera, dan memantapkan rasa percaya diri.

Dalam menendang bola power otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kemampuan menendang bola karena otot tungkai merupakan daya penggerak aktivitas fisik, kedua adalah karena power otot tungkai memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, oleh karena dengan kekuatan power tungkai atlet akan dapat lari dengan cepat, demikian pula saat menendang dapat tepat pada sasaran. Seorang pemain sepakbola harus memiliki tungkai yang kuat, pergelangan kaki dan lutut yang kuat, agar dapat memikul bobot badan yang berat karena tungkai merupakan anggota gerak bagian paling bawah tubuh manusia.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa power otot tungkai mempunyai peranan penting dalam menunjang hasil kecepatan tendangan penalti.

2. Hubungan Antara Kecepatan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana siswa berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Menurut Muhajir (2004) sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.

Kecepatan merupakan faktor yang penting di dalam sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya.

Di ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bandar Lampung ini kecepatan lari yang dimiliki oleh para siswa masih kurang, hal tersebut dapat terlihat oleh peneliti pada saat siswa kesulitan dalam melakukan tendangan penalti dengan akurat. Sehingga peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara kecepatan lari dengan kecepatan tendangan penalti.

G. Perumusan Hipotesa

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu pendapat yang sifatnya sementara yang perlu diuji kebenarannya, sekaligus sebagai jawaban sementara terhadap suatu hal masalah atau problematika, seperti yang dijelaskan

(Sutrisno Hadi,2003:257) bahwa: Hipotesis adalah pernyataan yang lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan suatu tessa“.

Selanjutnya menurut (Suharsimi Arikunto 2002:62), menjelaskan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak “.

Hipotesis menurut (Winarno Surakhmat , 2001 : 68)yaitu , “Sebelum sampai pada sebuah dalil (teori yang terbukti kebenarannya) seorang penyelidik mula-mula membuat teori sementara, ia mencari data dan melihat apakah teori yang sementara itu benar atau salah, selama data belum terkumpul ia berpedoman pada teori sementara sebagai petunjuk sementara kearah pemecahan masalah”.

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya secara empirik. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir,maka dapat dirumuskan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₁ :Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

H_{01} : Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola.

H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola

H_{02} : Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola.