

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori

##### 1. Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepakbola dikenal dengan nama *soccer* atau *football*, tetapi nama *football* biasanya lebih mengacu pada *American football*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 2003:70). Menurut Muhajir (2004:22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya

akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Menurut Soedjono dkk (2005:103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

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.

## 2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Pada garis besarnya teknik dasar permainan sepak bola dapat dibagi menjadi dua, yaitu: (1) teknik tanpa menggunakan bola terdiri dari cara lari dan mengubah arah, cara lompat, dan gerak tipu badan, (2) teknik dengan menggunakan bola terdiri dari menendang bola (*passing*), menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu dengan bola, lemparan ke dalam, merebut bola, teknik khusus penjaga gawang.

a. Teknik dasar tanpa menggunakan bola dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Cara lari dan mengubah arah dalam sepakbola berbeda dengan lari dalam atletik. Lari dalam sepak bola ialah lari-lari kecil, langkahnya pendek-pendek dengan frekuensi lebih banyak. Gerakan mengubah arah tidak selalu tergantung pada kehendak sendiri tetapi dipengaruhi oleh lawan dan arah bola.
- 2) Cara melompat terutama digunakan untuk menyundul bola, mengambil dan memenangkan posisi dalam perebutan bola atas dengan lawan.
- 3) Gerak tipu badan merupakan gerak pura-pura dari badan oleh lawan dianggap gerak yang sebenarnya sehingga lawan mengikutinya, dan pada saat itulah pemain harus segera melakukan gerakan yang sebenarnya.

b. Teknik dasar dengan menggunakan bola dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

1) Teknik mengumpan bola (*passing*)

Dinata (2004:29-30) menjelaskan bahwa mengoper bola berarti memberikan bola kepada teman. Mengoper bola dapat dilakukan dengan bola melambung atau bola mendarat. Kemudian Dinata melanjutkan bahwa dalam permainan sepakbola, seringkali bola harus dihentikan atau kita tahan. Oleh karena itu kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih diudara sekalipun.

2) Menghentikan/menahan bola (*control*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju.

3) Teknik menendang bola (*shooting*).

Menurut Herwin (2004:29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan

akhir gerakan (*follow-through*). Melatih teknik shooting tidak dapat dilakukan dengan singkat dan mudah, diperlukan kegigihan yang luar biasa untuk melatih shooting. “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam jam melakukan tendangan shooting ke arah gawang” (Mielke, 2003: 67).

#### 4) Teknik menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Menurut Zalfendi (2010: 138) *dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Adapun teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola. Menurut Robert Koger (2007: 51) “*Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka harus melihat disekelilingnya dan mengawasi gerak pemain lainnya”. Berdasarkan pendapat diatas

dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain atau membuka daerah pertahanan lawan.

5) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. “Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola” (Sucipto, 2000: 32).

6) Gerak tipu dengan bola diartikan sebagai keahlian untuk seseorang membuat rencana gerakan untuk menipu atau membingungkan perhatian lawan dari arah yang sebenarnya.

7) Merebut bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Teknik ini selalu dilakukan oleh pemain belakang dalam usaha membendung serangan lawan.

8) Teknik khusus penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola, dan penjaga gawang mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dari pemain-pemain

lainnya karena apabila penjaga gawang melakukan suatu kesalahan maka fatal akibatnya terhadap timnya.

### 3. Antropometri Tubuh

Antropometri berasal dari kata *anthropos* dan *metros*. *Anthropos* artinya tubuh dan *metros* artinya ukuran. Jadi antropometri adalah ukuran tubuh. Pengertian ini bersifat sangat umum sekali (Supriasa, dkk, 2001). Penggunaan antropometri, khususnya pengukuran berat badan pernah menjadi prinsip dasar pengkajian gizi dalam asuhan medik. Pengukuran antropometri (Nur Ihsan Halim, 2011: 163- 172) : berat badan, tinggi badan (tb), tinggi mata, tinggi bahu, tinggi siku, tinggi pinggang, panjang lengan, panjang lengan bawah, panjang tungkai, panjang kaki, raihan ke atas, raihan ke depan, raihan ke samping, lebar bahu, lebar dada, tebal dada, tinggi siku, tinggi pantat, lingkaran lengan atas, lingkaran dada, lingkaran paha, lingkaran betis, tinggi duduk, lingkaran lengan atas, pengukuran lingkaran perut, lebar siku, lebar siku ke siku, lebar bahu, lebar pinggul, lebar lutut, tinggi lutut, poplitea, panjang lengan bawah, jarak pantat ke lutut, panjang lutut ke poplitea, badan maksimum, lipatan kulit daerah triceps, lipatan kuloit daerah subscapular, lipatan kulit daerah suprailiaca.

#### a). Berat Badan

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan istilah digunakan bahasa sehari-hari dalam ilmu biologi dan medis untuk merujuk pada massa atau berat badan seseorang. Berat badan diukur dalam satuan kilogram sedangkan di Amerika Serikat dan Inggris menggunakan satuan *pound*. Dalam kasus

tertentu pemain sepakbola harus menguasai terutama kecepatan, kelincahan, mampu melakukan perpindahan posisi dengan cepat, berhenti dengan spontan, melompat, dan terus menerus bergerak sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki berat badan yang ideal sehingga memudahkan dalam bergerak (Marcos Roberto Queiroga, 2005: 31).

Rata-rata pemain sepakbola didominasi tipe tubuh yang *mesomorph* atau *ecto-mesomorph* (untuk pemain sepakbola putra) maupun *meso-endomorph* (untuk pemain sepakbola putri), dengan tipe tubuh seperti disebut di atas akan sangat membantu terutama dalam bergerak. Namun faktanya masih banyak pemain sepakbola di Indonesia hanya sedikit yang memiliki tipe tubuh sesuai kriteria idealnya kondisi tubuh pemain sehingga menghambat pemain dalam bergerak.

Menurut Moeloek dalam jurnal Akhmad Aji Pradana (2013: 6) menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban hal ini mungkin disebabkan oleh beban ekstra (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh pada saat melakukan gerakan. Kebanyakan pemain sepakbola di Indonesia memiliki berat badan cenderung gemuk atau masuk ke kategori *endomorph* dan hanya sedikit pemain yang mempunyai berat badan yang ideal, oleh karena itu penting bagi pemain sepakbola untuk menjaga berat badan dalam kondisi ideal untuk mengoptimalkan performanya dalam meraih prestasi.



*Gambar 2.1 Alat Pengukur Berat Badan*

*Sumber: Pradana (2013:43)*

b). Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap semua cabang olahraga. Terkadang badan yang tinggi berpengaruh baik terhadap suatu olahraga dan terkadang juga berpengaruh kurang baik dalam berolahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap permainan, terutama dalam keterampilan menggiring bola. Menurut tim anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta dalam diktat anatomi manusia tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki.

Murtiantmo Wibowo Adi (2008: 32) berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (vertical) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat. Menurut Wahyudi (2011: 1) yang dikutip Catur baharudin (2007: 7) berpendapat bahwa tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki.



Gambar 2.2 Alat Pengukur Tinggi Badan

Sumber: <https://www.sehatq.com/artiker>

### c). Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur* (Raven 1981: 14). Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantaraan gelang panggul, meliputi: (1) tulang pangkal paha (*Coxae*), (2) tulang paha (*Femur*), (3) tulang kering (*Tibia*), (4) tulang betis (*Fibula*), (5) tempurung lutut (*Patela*), (6) tulang pangkal

kaki (*Tarsalia*), (7) tulang telapak kaki (*Meta Tarsalia*), dan (8) Ruas jari-jari kaki (*Phalangea*) (Syarifuddin, 1992: 31).

Menurut Imam Hidayat (1999: 255) bahwa tungkai merupakan anggota tubuh (ekstremitas) bagian bawah dan terdiri dari tungkai atas (*femur*), tungkai bawah (*tibia dan fibula*) dan kaki. Sedangkan kaki meliputi pergelangan kaki (*ankle/tarsus*), tapak kaki (*metatarsus*), dan lima jari kaki (*phalangeus*)". Jadi, Panjang tungkai secara ringkas dapat dikatakan sebagai jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak.

Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola. Tungkai sebagai anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) berfungsi sebagai penahan badan. Tungkai sesuai dengan fungsinya adalah sebagai alat gerak, sebagai alat menahan berat badan bagian atas, sebagai alat yang dapat memindahkan (bergerak), dan bias juga menggerakkan tubuh ke atas, atau sebagai alat yang dapat digunakan untuk menendang. Tungkai adalah kelompok rangka anggota badan gerak pasif yang digerakan jika ada perintah dari sistem syaraf untuk menggerakkan otot-otot tungkai yang dikendaki. Sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dan ia dapat menendang dan sebagainya.

Mengenai keuntungan panjang tungkai dan besarnya sebaran sudut, dalam tendangan, menurut Imam Hidayat (1999: 91) pada suatu gerak

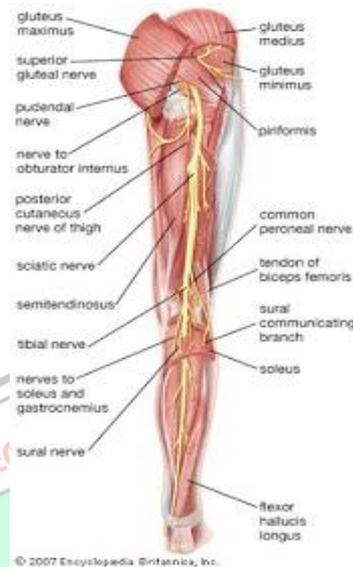
rotasi, titik materi yang mengikuti gerak tersebut, kecepatan liniernya berbanding lurus dengan jari-jarinya, maka kalau  $r$  makin besar,  $V$  makin besar juga, dan kalau  $r$  makin kecil,  $V$  makin kecil juga". Oleh karena, hasil tendangan salah satunya dapat disebabkan oleh panjang tungkai. Sehingga diduga bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan terhadap hasil tendangan ke gawang pada permainan sepakbola. Berkenaan dengan fungsi tungkai yaitu sebagai alat gerak pasif dan menahan berat badan. Tungkai tidak dapat bergerak tanpa adanya dukungan otot dan otot tidak akan berkontraksi tanpa adanya perintah dari syaraf. Adapun tulang-tulang yang membentuk tungkai, yaitu gelang panggul, tulang panggul, tulang paha, tulang kering dan betis, serta tulang-tulang kaki akan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendinya masing-masing. Dalam tungkai terdapat sendi yang menghubungkan bagian-bagian tulang menjadi satu kesatuan yang disebut dengan persendian. Otot-otot pembentuk tungkai yang terlibat pada pelaksanaan menendang bola adalah otot-otot anggota gerak bawah.

Otot-otot anggota gerak bawah terdiri dari beberapa kelompok otot, yaitu: (1) otot pangkal paha, (2) otot tungkai atas, (3) otot tungkai bawah dan (4) otot kaki. Otot-otot penggerak tungkai atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata. Otot-otot tungkai atas menjadi tiga golongan yaitu: (1) otot *abduktor*, meliputi (a) *muskulus abduktor maldanus* sebelah dalam, (b) *muskulus abduktor brevis* sebelah tengah, dan (c) *muskulus abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abduktor femoralis*, dengan fungsi

menyelenggarakan gerakan abduksi tulang *femur*; (2) *muskulus ekstensor*, meliputi: (a) *muskulus rektus femoris*, (b) *muskulus vastus lateralis eksternal*, (c) *muskulus vastus medialis internal*, (d) *muskulus vastus inter medial*; dan (3) otot *fleksor femoris*, meliputi: (a) *biceps femoris* berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, (b) *muskulus semi membranosis* berfungsi membengkokkan tungkai bawah, (c) *muskulus semi tendinosus* berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, (d) *muskulus sartorius* berfungsi untuk eksorotasi *femur*, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi *femur* dan membengkokkan keluar (Syarifuddin, 1992: 56).

Otot-otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: (1) *muskulus tibialis anterior* berfungsi untuk mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, (2) *muskulus ekstensor falangus longus* berfungsi meluruskan jari kaki, (3) otot kedang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, (4) tendon arkiles berfungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, (5) otot ketul empuk kaki panjang berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan empuk kaki, (6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki di sebelah dalam, (7) otot kedang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki (Syarifuddin, 1992: 57). Beberapa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan menendang antara lain: otot *tensor fascialata*, otot

*abductor* paha, *otot gluteus maximus*, *otot vastuslateralis*, *otot sartorius*, *otot tibialis anterior*, *otot rectus femoris*, *otot gastrocnemus*, *otot proneus longus*, *otot soleus*, *otot digitorum longus*, *otot pahamedial* dan *lateral*.



Gambar 2.3 Tungkai

Sumber: (Syaifudin, 1992: 56)

#### 4. SSB Pusaka Kayen

SSB Pusaka kayen adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan. Bertempat di Desa Kayen, SSB ini mempunyai nama Pusaka Kayen. Pusaka sendiri adalah senjata dari Desa Kayen tersebut melalui olahraga sepakbola. Nama SSB Pusaka Kayen sudah tidak asing lagi bagi para penikmat sepakbola di lingkup Pacitan karena sudah banyak kejuaraan-kejuaraan ataupun turnamen sepakbola yang di ikuti. Seperti halnya turnamen Sirnoboyo Cup, Arjowinangun Cup, Piala Bupati dan masih banyak lagi.

Tujuan berdirinya SSB Pusaka Kayen adalah melakukan pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara

maksimal. SSB Pusaka Kayen memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 20 pemain, (2) usia 10-12 tahun 24 pemain, (3) usia 13-15 tahun 16 pemain. SSB Pusaka Kayen sudah memiliki 2 kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Kayen juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, cones tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20 buah.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Rusyana dan Prihanta (2015) Universitas Negeri Yogyakarta meneliti tentang hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain futsal putri UNY. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif dan pemain futsal putri yang mengikuti Futsal Putri UNY sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Pemain futsal putri UNY dengan jumlah 15 orang yang memiliki banyak pengalaman dalam bertanding futsal baik dalam Yogyakarta maupun luar Yogyakarta dan sudah lama menjadi anggota dari futsal putri UNY, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah:

(1) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara berat badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan nilai hitung =  $0,637 > r_{tabel}(0.05)(14) = 0,426$  yang diartikan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 9,15%. (2) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan nilai hitung =  $0,704 > r_{tabel}(0.05)(14) = 0,426$  yang diartikan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 60,95%. (3) Terbukti terdapat hubungan signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan Fhitung  $14,049 > F_{tabel}(3,88)$  yang diartikan memberikan sumbangan sebanyak 70,1%, dan sisanya 29,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2. Nugroho (2015) Universitas Negeri Yogyakarta meneliti tentang tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan ball feeling yang berguna dalam peningkatan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode penelitian survey. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Wonogiri yang berjumlah 22 siswa. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dari Ismaryati meliputi : pengukuran tinggi badan menggunakan Microtoise Staturmeter, keseimbangan menggunakan Modifikasi Bass Test, kekuatan otot tungkai menggunakan Leg And Back Dynamometer, selain itu tes dari Subagyo Irianto meliputi: ball feeling memainkan bola di antara dua kaki dengan validitas 0,813 dan

reliabilitas 0,953 dan kemampuan dribbling bola menggunakan zig-zag dengan validitas 0,749 dan reliabilitas 0,863. Teknik analisis data menggunakan persamaan regresi dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan *dribbling* bola dengan  $r_h$  0,715 >  $r_t$  0,423 dengan taraf sig. 0,05, (2) ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan *dribbling* bola dengan  $r_h$  0,845 >  $r_t$  0,423 dengan taraf sig. 0,05, (3) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan *dribbling* bola dengan  $r_h$  0,692 >  $r_t$  0,423 dengan taraf sig. 0,05, (4) ada hubungan yang signifikan ball feeling dengan *dribbling* bola dengan  $r_h$  0,825 >  $r_t$  0,423 dengan taraf sig. 0,05, (5) ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan ball feeling dengan kemampuan *dribbling* bola dengan  $r_h$  0,923 >  $r_t$  0,423 dengan taraf sig. 0,05.

### C. Kerangka Pemikiran

Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Hubungan antara berat badan dengan kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepakbola sangat berpengaruh. Karena apabila seorang pemain memiliki berat badan yang tidak ideal akan kesulitan dan kelincahan menggiring bola. Sebaliknya apabila seorang pemain memiliki berat badan yang ideal akan lebih lincah dalam menggiring bola.

Hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola tinggi badan sangat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola. Pemain sepakbola yang memiliki tinggi badan yang tinggi belum tentu dapat bermain sepakbola dengan baik, begitu sebaliknya. Dalam teknik dasar menggiring bola, tinggi badan juga sangat berpengaruh terhadap tingkat keterampilan menggiring bola. Pemain yang memiliki tinggi badan yang tinggi biasanya kurang baik dalam melakukan dribbling, tetapi sebaliknya pemain yang memiliki postur tubuh yang pendek akan memiliki kelebihan dalam melakukan *dribbling*.

.Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *dribbling* bola, pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Dalam menggiring, tungkai harus bisa menahan berat tubuh dan gangguan atau desakan dari lawan. Kekuatan sangat berkaitan erat dengan keseimbangan dimana jika seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka dalam menggiring bola akan lebih seimbang dan tidak mudah jatuh karena desakan lawan.

. Hubungan antara berat badan, tinggi badan, dan panjang tungkai dengan kemampuan *dribbling*. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik memberikan sumbangan besar

dalam permainan sepakbola. Dalam menggiring bola pemain harus memperhatikan kondisi fisik yang baik agar dalam melakukan *dribbling* mendapatkan hasil yang baik pula. Tinggi badan, berat badan, dan panjang tungkai kekuatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Semakin baik kondisi fisik pemain semakin baik pula kemampuan pemain dalam menggiring bola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 96), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiris dengan data. Hipotesis yang diambil dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini antara lain :

1. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) sepakbola SSB Pusaka Kayen.
2. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap (*dribbling*) sepakbola SSB Pusaka Kayen.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) sepakbola pada SSB Pusaka Kayen.
4. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan, tinggi badan, panjang tungkai terhadap (*dribbling*) sepakbola SSB Pusaka Kayen.