

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan, yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7). Menurut Sukatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sardjono (1982: 103) dijelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola

ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

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. Hakikat Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Sukatamsi (1995: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Menurut Sucipto dkk (2000: 17-39) teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*),

dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b. Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan adalah untuk mengontrol bola.

c. Menggiring bola (*dribling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan.

e. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tacling*) dan sambil meluncur (*sliding tacling*).

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan di luar lapangan

permainan.

g. 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 di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

Menurut Komarudin (2005: 38) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Teknik badan (teknik tanpa bola)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat, dan gerak tipu badan.

b. Teknik gerakan dengan bola.

Teknik gerakan dengan bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu: kontrol bola (*ball control*), menggiring bola (*dribling*), menendang bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*sliding tackle*), lemparan ke dalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*).

3. Hakikat Panjang Tungkai

Menurut Amari yang dikutip oleh Yoga Dwi Nofianto (2010: 4) “panjang tungkai adalah besarnya ukuran dari panjang tungkai yang

diukur dari gabungan tungkai atas, tungkai bawah dan kaki yang diukur mulai dari atas kaki sampai *trochanter mayor* (kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha diayun *trochanter mayor* dapat diraba bagian atas dari tulang paha yang bergerak)”. Seorang atlet yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya diikuti dengan tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak mesti demikian. Namun demikian peranan panjang tungkai dalam prestasi olahraga sepakbola sangatlah besar. Dimana panjang tungkai berpengaruh dalam ayunan yang semakin ringan dalam menendang bola dan mempunyai jangkauan langkah saat berlari.

Menurut Agus Taranggiono dan Hari Subagja yang dikutip oleh Tri Priyatno (2008: 12) mengatakan makin besar momentum yang dimiliki suatu benda, maka makin sulit untuk menghentikannya dan makin besar efek yang diakibatkannya jika menabrak atau menumbuk. Peranan panjang tungkai dalam menendang bola sangat besar yaitu tungkai yang panjang mempunyai momentum yang besar, di bandingkan dengan tungkai yang pendek. Akan tetapi panjang tungkai tidak selalu memberikan keuntungan, karena masih membutuhkan komponen pendukung yang lain, yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai ayunan yang lebih ringan, diantaranya seperti kemampuan biomotor, teknik, koordinasi serta proporsi fisik yang bagus di dalamnya.

4. Hakikat Kekuatan Otot Perut dan Otot Tungkai

a. Pengertian Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan (Rusli Lutan dkk, 2000 : 66). Menurut Tim Anatomi (2004: 45) kekuatan otot adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Kekuatan otot memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera (Ucup Yusup, 2000: 66). Kita dapat melihat apabila seseorang siswa menendang maka akan terjadi benturan antara bola dan kaki, apabila seseorang itu tidak memiliki kekuatan otot yang baik maka akan terjadi cedera pada kaki siswa tersebut. Disamping itu kekuatan otot sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Kebanyakan keberhasilan olahraga melibatkan gerak-gerak yang disebabkan oleh kekuatan yang dihasilkan kontraksi. Ucup Yusup (2000: 66), juga menyatakan bahwa dengan kekuatan atlet dapat berlari dengan cepat, melempar atau menendang dengan jauh dan efisien, memukul dengan keras, demikian pula dapat memperkuat stabilitas sendi-sendi.

b. Pengertian Kekuatan Otot Perut

Menurut M. Sajoto (1988: 45) kekuatan ialah kemampuan otot atau kelompok untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkat. Otot-otot perut (abdomen) tersusun oleh sekumpulan otot-otot yang terisi *rectus abdominis*, *external oblique* dan *internal oblique transverses abdominis* dibagian *anterior*. Sedangkan bagian *posterior* terdiri dari *quadrus lumborium*. Kekuatan otot perut berarti kemampuan otot perut seseorang untuk melawan tahanan beban dalam intensitas yang tinggi selama aktivitas olahraga berlangsung.

Mencermati keberadaan otot perut ini secara logika dapat dimengerti karena dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan tendangan bola memerlukan lecutan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul. Dengan demikian karena gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan ayunan kaki dalam gerakan menendang yang kuat.

c. Pengertian Otot Tungkai

Menurut Munandar (1992: 114-121) otot-otot anggota anggota badan bahwa dari sudut topografi dapat terbagi dalam:

- a. Otot-otot pangkal paha
- b. Otot-otot tungkai atas
- c. Otot-otot tungkai bawah
- d. Otot-otot kaki

Otot-otot pangkal paha meliputi otot-otot bagian dalam dan bagian luar. Otot-otot tungkai atas sendiri otot-otot ventral atau otot-otot kendang, otot-otot medial atau otot-otot penggerak ke tengah dan otot-otot dorsal atau otot-otot ketul. Tungkai bawah dibagi menjadi tiga bagian yaitu tungkai bawah bagian depan, bagian lateral tungkai bawah dan betis. Menurut Gardner, dkk (1995: 359) otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior*, *ekstensor halosis longus*, dan *peroneus tertius*. Bagian lateral tungkai bawah meliputi *peroneus longus*, *peroneus brevis* dan betis terdiri atas *m. Gastrocnemium* dan *m. Soleus* yang membentuk *trisept surae*, serta *m. Plantaris*. Otot-otot kaki adalah *ekstensor digitorum* dan otot-otot jempol.

Menurut Ucup Yusup dan Yadi Sunardi (2000: 43) menyebutkan bahwa tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai bawah.

- a. Tungkai atas yaitu meliputi pangkal paha sampai bawah
- b. Tungkai bawah yaitu lutut sampai pergelangan kaki.
- c. Telapak kaki terdiri atas *os tarsalia*, *os metatarsalia*, dan *os phalanx*.

Pada gerakan menendang bola gerak utamanya adalah dilakukan oleh bagian kaki dengan kekuatan otot tungkai sebagai landasan utama dalam melakukan gerakan. Saat melakukan tendangan kekuatan otot tungkai berperan memberikan gaya saat kaki

melakukan ayunan dan mengenai permukaan bola. Sehingga menyebabkan adanya gaya dorong bola ke depan yang menyebabkan gerakan bola melaju ke depan. Semakin besar gaya akan diperoleh percepatan dalam gerakan, sehingga gerakan ayunan menjadi lebih cepat. Selain itu seseorang yang memiliki tungkai yang kuat cenderung dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan sehingga dapat menendang bola dengan maksimal.

d. Faktor Penentu Kekuatan Otot

Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2005: 85) tingkat kekuatan otot dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu:

- 1) Potensi otot adalah jumlah kekuatan yang ditampilkan oleh seluruh otot dalam satu kali kerja.
- 2) Pemanfaatan potensi otot adalah kemampuan memanfaatkan seluruh potensi otot untuk terlibat dalam suatu kerja secara serentak, dari pusat sampai ujung serabut otot.
- 3) Penguasaan keterampilan teknik yang memberikan dukungan pada olahragawan untuk dapat mengangkat beban yang lebih berat.

Menurut M. Sajoto (1988: 108) kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) faktor biomekanika, sangat dimungkinkan bahwa dari dua orang yang mempunyai jumlah tegangan otot yang sama, akan jauh berbeda kemampuannya dalam mengangkat beban, (2) faktor pengungkit, bahwa gaya yang ada hubungannya dengan pengungkit dapat dihitung secara mekanika,

sehingga letak gaya yang berbeda akan menghasilkan gaya angkatan yang berbeda pula, (3) faktor ukuran, bahwa besar kecilnya otot benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot tersebut, (4) faktor jenis kelamin, walaupun wanita yang mengikuti program latihan beban akan berkembang kekuatannya, dengan rata-rata perkembangannya sama dengan rata-rata perkembangan pria, (5) faktor usia, unsur kekuatan laki-laki dan wanita diperoleh melalui proses kematangan atau kedewasaan. Pada tubuh manusia banyak terdapat kelompok otot, namun dalam penelitian ini hanya akan meneliti kekuatan otot tungkai.

e. Manfaat Kekuatan Otot

Menurut Komarudin (2005: 26) kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Lebih lanjut Komarudin menegaskan pemain sepakbola memerlukan kecepatan dan power. Kekuatan dalam kadar tertentu dapat meningkatkan kecepatan dan power, meningkatkan kekuatan pesepakbola dan akan meningkatkan pula tingkat prestasinya dalam sepakbola.

Pengembangan kekuatan mempunyai manfaat langsung dalam penampilan sepakbola diantaranya:

- 1) Keselamatan: pesepakbola yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cedera yang berbahaya ketika terjadi jatuh dibandingkan pesepakbola yang lemah.

- 2) Keterampilan: banyak keterampilan sepakbola tidak dapat ditampilkan tanpa kekuatan yang memadai.
- 3) Mendukung kemampuan lain: kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, power dll, dalam batas tertentu, tergantung pada kekuatan.

5. Hakikat Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Sucipto dkk. (2000: 17) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Adapun pengertiannya sebagai berikut:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: badan menghadap sasaran di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepet di tengah-tengah bola, pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola, gerak lanjut kaki tendang menghadap sasaran, pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalanya bola terhadap sasaran, kedua lengan terbuka di samping badan.
- b. Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: posisi badan di belakang bola kaki tumpu di samping belakang bola kurang lebih 25 cm ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki menghadap ke dalam, kaki tendang ditarik ke belakang dan

- diayun ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola pada saat perkenaan kaki pada bola pergelangan kaki di tegakkan, gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45° menghadap sasaran, pandangan ke bola dan mengikuti jalanya bola ke sasaran, kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan.
- c. Menendang dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: badan di belakang bola sedikit condong kedepan kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan/sasaran, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola, gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kearah sasaran, pandangan mengikuti jalanya bola dan kesasaran.
 - d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: posisi badan berada dibelakang bola sedikit serong kurang lebih 40° dari garis lurus bola kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola, kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40° kearah luar, kaki tendang ditarik kebelakang dan diayun ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki ditegakkan, gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kearah sasaran, pandangan mengikuti jalanya bola dan kesasaran, kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan.

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Menurut (Sukatamsi, 1995: 49) untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) Teknik tendangan dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Posisi Badan
Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40^0 dengan garis lurus arah bola, kaki tumpu di letakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40^0 dengan garis lurus bola.
- b. Kaki yang Menendang
Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40^0 kearah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- c. Gerak Lanjutan
Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan.
- d. Pandangan Mata
Mengikuti jalannya bola kesasaran.
- e. Posisi Tangan
Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Kegunaan menendang bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: a) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi). b) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang. c) Untuk tendangan bola melambung. d) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi, 1984 : 116).

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud RI, 1994: 6).

Peranan kegiatan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler lain yang di arahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan keterampilan-keterampilan hasil yang diharapkan adalah kemandirian, percaya diri, dan kreatifitas siswa.

Dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, program olahraga yang paling banyak dilakukan. Guru biasanya membentuk unit atau klub olahraga sehingga siswa dapat memilih cabang olahraga yang disukainya. Bagi yang ingin menyalurkan prestasi olahraganya dapat diselenggarakan kegiatan perlombaan dan pertandingan olahraga, baik antar atau inter sekolah.

Di SMK Muhammadiyah, terdapat beberapa cabang olahraga yang masuk dalam ekstrakurikuler. Antara lain; sepakbola, bola voli, baris berbaris serta bulutangkis. Untuk jadwal ekstrakurikuler itu sendiri dibagi menjadi dua waktu yaitu Kamis dan Sabtu. Ekstrakurikuler dilaksanakan setiap hari Kamis pada pukul 15.00 atau lebih tepatnya ba'da shalat ashar. Diikuti sebanyak 26 siswa dan tercatat ekstrakurikuler terbanyak yang diminati siswa. Salah satu alasan yang menjadikan siswa lebih banyak memilih ekstrakurikuler yaitu guru pengampu yang dekat dengan siswa,

sehingga komunikasi antara siswa dengan guru terjaga dengan baik namun tetap ada jarak serta sopan santun.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak atau siswa akan selalu mengalami perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik, baik sejak dari lahir, masa anak-anak, remaja, hingga menuju dewasa. Siswa tingkat SMA, kira-kira berumur antara 16-18 tahun mempunyai karakteristik yang khas baik secara jasmani, psikis/mental, dan sosial. Tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dimana setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dari bawaan atau faktor keturunan, lingkungan dan sebagainya. Menurut Sukintaka (1982: 45-46) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

1. Jasmani
 - b. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
 - c. Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
 - d. Anak laki-laki keadaan jasmani sudah cukup matang.
 - e. Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik.
 - f. Mampu menggunakan energi dengan baik
 - g. Mampu menggunakan kemampuan dengan sangat mengagumkan.
2. Psikis/ mental
 - a. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - b. Mental menjadi stabil dan matang.
 - c. Membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi.
 - d. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut :
 - 1) Pendidikan
 - 2) Pekerjaan

- 3) Perkawinan
 - 4) Peristiwa dunia dan politik
 - 5) Kepercayaan
3. Sosial
- a. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - b. Lebih bebas.
 - c. Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
 - d. Senang kepada masalah perkembangan sosial.
 - e. Senang kepada kebebasan diri berpetualangan.
 - f. Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 - g. Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - h. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
4. Perkembangan motorik
- Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikiknya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka siap dilatih secara intensif.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan bisa membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Bentuk penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yoga Dwi Novianto (2010) yang berjudul: Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa PJKR Swadana angkatan 2009 FIK UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik tes. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa PJKR Swadana angkatan 2009 FIK UNY, besarnya sampel adalah 60 anak, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Ada hubungan

antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan, hal ini ditunjukkan $F = 59,824$ dengan $p = 0,00$, dan 4) besarnya sumbangan yang diberikan panjang tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan adalah 16.47 %. Besarnya sumbangan yang diberikan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan adalah 51.23 %. Besar sumbangan yang diberikan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan adalah 67,70 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai (X_1), dan kekuatan otot tungkai (X_2) terhadap jauhnya tendangan (Y).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Priyatno (2008) yang berjudul: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Tendangan Menggunakan Kaki Pada Siswa SMA N 1 Wonosari Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik tes. Populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA N Wonosari yang berjumlah 21 anak. Hasilnya yaitu ada hubungan antara antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan menggunakan punggung kaki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, hal itu ditunjukkan $F = 7,378$ dengan $p = 0,005$. Besar sumbangan yang diberikan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan menggunakan punggung kaki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah 54,047

C. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Bola.

Panjang tungkai adalah ukuran dari panjang tungkai yang diukur dari gabungan tungkai atas, tungkai bawah, dan kaki. Adapun cara mengukur mulai dari alas kaki sampai *trochanter mayor* (kira-kira dari bagian tulang yang terletak di sebelah luar paha dan bila paha di ayunkan *trochanter mayor* dapat diraba bagian atas dari tulang paha yang bergerak). Menurut Agus Taranggiono dan Hari Subagja yang dikutip Tri Priyatno (2008: 12) mengatakan makin besar momentum yang dimiliki suatu benda, maka makin sulit untuk menghentikannya dan makin besar efek yang diakibatkannya jika menabrak atau menumbuk. Peranan panjang tungkai dalam menendang bola sangat besar yaitu tungkai yang panjang mempunyai momentum yang besar sehingga jauhnya tendangan akan tercapai, dibandingkan dengan tungkai yang pendek. Jadi semakin panjang tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain maka akan semakin ringan seseorang dalam melakukan ayunan tungkai dan semakin jauh tendangan yang di hasilkan.

2. Hubungan Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Tendangan Bola.

Menurut Sajoto (1988: 45) kekuatan ialah kemampuan otot atau kelompok untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkat. Otot-otot perut (abdomen) tersusun oleh sekumpulan otot-otot yang terisi *rectus abdominis*, *external oblique* dan *internal oblique*

transverses abdominis dibagian *anterior*. Sedangkan bagian *posterior* terdiri dari *quadrus lumborum*. Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan otot-otot perut untuk melawan atau mengatasi beban saat menjalani aktivitas. Dalam melakukan tendangan, otot terlibat dalam melakukan tendangan yaitu saat kaki menendang kedepan, badan memutar kesamping. Karena saat menendang otot perut terlibat, sehingga diharapkan dengan kuatnya otot perut dapat diikuti dengan jauhnya tendangan.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Bola.

Tungkai bawah dibagi menjadi tiga bagian yaitu tungkai bawah bagian depan, bagian lateral tungkai bawah dan betis. Menurut Gardner, dkk (1995: 359) otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior*, *ekstensor halosis longus*, dan *peroneus tertius*. Bagian lateral tungkai bawah meliputi *peroneus longus*, *peroneus brevis* dan betis terdiri atas *m. Gastrocnemium* dan *m. Soleus* yang membentuk *trisept surae*, serta *m. Plantaris*. Otot-otot kaki adalah *ekstensor digitorum* dan otot-otot jempol.

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan dari otot tungkai untuk mengatasi tahanan/ beban dengan meregang secara maksimal saat melakukan aktifitas menendang bola. Ketika kerja menendang bola kekuatan otot tungkai akan terus diperlukan, karena gerakan utama pada menendang bola dominan dilakukan oleh tungkai.

Dari keterangan di atas maka dapat diambil suatu pengertian bahwa kekuatan adalah penyebab adanya gerak ketrampilan. Dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai, tendangan jauh merupakan fungsi yang dimaksud. Dalam melakukan tendangan jauh kekuatan otot tungkai merupakan kekuatan otot yang diperlukan. Sehingga semakin besar kekuatan otot tungkai, maka pemain semakin ringan dan semakin mudah mengeksploitasi bola untuk di arahkan sejauh mungkin.

4. Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Bola.

Jauhnya tendangan adalah tendangan bola dari titik tertentu sampai sejauh- jauhnya (tak terhingga). Tendangan jauh memerlukan tenaga yang kuat dari otot tungkai dan tentunya panjang tungkai tersebut. Sehingga dengan otot tungkai yang kuat dan dengan tungkai yang panjang, maka di harapkan tendangan jauh dapat mencapai jarak yang maksimal.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir maka dapat di simpulkan:

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.

2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
4. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011 secara bersama-sama.