

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

a. Pengertian Kekuatan Otot Tungkai

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting guna mendukung komponen-komponen lainnya seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya adalah, komponen kekuatan otot. Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diperlukan. Dengan demikian, latihan kekuatan itu bersifat khusus atau spesifik, sesuai kebutuhan olahraga yang diperlukan. Menurut Budiwanto (2012:34) mengatakan bahwa “kekuatan adalah suatu kontraksi maksimum melawan suatu tahanan maksimum”. Jadi bisa kita katakan bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk membangkitkan beban suatu tahanan dalam arti tubuh sendiri seperti melakukan akuarasi tendangan ke gawang yang baik dalam permainan sepakbola. Selaras dengan pendapat para ahli-ahli lainnya Mulyono (2010:59) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan masimum dalam jangka waktu yang minim”. Hal ini bahwa kekuatan diartikan suatu hasil dapat semaksimal mungkin dengan melakukan kemampuan secara cepat sehingga waktu yang dibutuhkan dalam melakukan hal itu seminim mungkin.

Berdasarkan penjelasan di atas, juga diperkuat oleh temuan tentang peranan kekuatan otot tungkai dalam menghasilkan suatu keterampilan dalam cabang olahraga. Menurut Sajoto dalam Adil (2012:41) bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Selanjutnya Syafruddin (2011:98) mengartikan “kekuatan dengan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan beban dari luar seperti mengangkat *barbell*, *dumbbell*, menolak peluru dan lain-lain”.

Penjelasan tersebut jelas bahwa kekuatan sangat perlu dalam olahraga apapun untuk tujuan mendapatkan hasil kerja yang maksimal. Kemudian Syahara (2003:16) menyatakan, “kekuatan otot adalah sebuah gaya yang dikembangkan oleh sekelompok otot dalam melawan beban secara maksimal”. Selanjutnya diperjelas oleh I Putu Panca Adi (2007:57) mengemukakan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan operan panjang dalam permainan sepakbola.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban atau menerima beban dalam melakukan sesuatu aktifitas atau kerja, seperti kemampuan otot tungkai kaki untuk mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seorang pemain sepakbola dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat. Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet

karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Menurut Syafruddin (2011:99) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas, Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diperlukan. Dengan kata lain, latihan kekuatan itu bersifat khusus atau spesifik, sesuai kebutuhan olahraga yang diperlukan, seperti kebutuhan kekuatan olahraga sepakbola berbeda dengan kebutuhan pemain bolavoli, begitu juga dengan cabang olahraga lainnya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tersebut untuk mendapatkan hasil yang baik dan maksimal.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan kekuatan

Di dalam olahraga permainan, kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi. Demikian juga dengan pelari yang ingin berprestasi tentunya diperlukan kekuatan tubuh yang optimal/prima dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik yang lainnya seperti melakukan lari secepat mungkin.

Syafruddin (2011:116-117) menjelaskan kemampuan kekuatan manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut:

(1) penampang serabut otot, 2) jumlah serabut otot, 3) struktur dan bentuk otot, 4) panjang otot, 5) kecepatan kontraksi otot, 6) tingkat peregangan otot, 7) tonus otot, 8) koordinasi otot intra (koordinasi di dalam otot), 9) koordinasi otot inter (koordinasi antar otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan), 10) motivasi, dan 11) usia dan jenis kelamin.

Di samping unsur-unsur fisiologis yang dimiliki oleh seseorang, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan otot manusia, faktor-faktor tersebut adalah termasuk faktor biomekanika, faktor pengungkit, faktor ukuran otot, faktor jenis kelamin, dan faktor usia. Jadi, sesuai dengan penjelasan di atas bahwa semua jenis atau macam faktor yang mempengaruhi kekuatan yang telah dibicarakan di atas sangat jelas ditentukan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh serta cabang olahraga yang diminati.

Syafruddin (2011:117) mengatakan bahwa “Untuk perkembangan antara kekuatan pria dan wanita adalah sama sampai usia 10 tahun. Akan tetapi setelah itu pria meningkat jauh lebih cepat dibandingkan wanita. Wanita meraih kekuatan maksimalnya 20 sampai 30 tahun, sedangkan pria antara 16 sampai 30 tahun. Dengan bertambahnya usia maka kekuatan otot manusia akan menurun pula secara perlahan”.

c. Latihan Meningkatkan Kemampuan Kekuatan Otot

Banyak studi menunjukkan bahwa yang dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot yaitu terutama melalui latihan-latihan yang terprogram. Dalam menyusun program latihan kekuatan perlu dipedomani aturan-aturan atau petunjuk-petunjuk agar mendapatkan hasil yang maksimal. pada umumnya latihan kekuatan

dilakukan dengan menggunakan beban, baik berupa beban dari tubuh sendiri, maupun beban tambahan dari luar.

Irawadi (2011:62) menjelaskan dalam latihan pengembangan kekuatan perlu dilakukan langkah-langkah dan urutan kegiatan secara tepat dan sistematis, agar mendapatkan hasil yang maksimal. urutan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Memilih bentuk latihan yang digunakan dalam program
2. Melakukan tes kemampuan (kekuatan) maksimal
3. Menentukan persentase (besar) beban latihan
4. Menetapkan beban dan sasaran latihan sesuai fase latihan yang sedang dijalani
5. Melakukan pengukuran pada setiap tahapan latihan , guna menentukan jumlah beban latihan secara tepat pada setiap kali latihan
6. Melakukan pengukuran kembali tentang kekuatan maksimal yang sudah diperoleh dari latihan yang sudah dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas, untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot terutama dalam hal ini yaitu kekuatan otot kaki pemain sepakbola untuk mendapatkan tendangan yang kuat dan akurat yaitu dengan melakukan latihan secara tepat dan sistematis sehingga menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. dengan demikian, cara untuk meningkatkan kekuatan otot seseorang yaitu dengan latihan-latihan kekuatan, dimana telah dijelaskan bahwa untuk meningkatkan kekuatan yang baik tersebut diperlukan latihan yang sistematis dan terprogram berdasarkan cabang olahraga yang diikuti pemain.

Irawadi (2011:54) menjelaskan kegiatan latihan kekuatan biasanya berupa mengangkat, menahan, memindahkan, melempar menarik, atau menekan suatu benda tertentu atau beban tertentu. Dengan demikian, pemberian latihan kekuatan dengan berbeban dapat meningkatkan pertumbuhan yang baik apabila dibandingkan dengan

latihan menggunakan satu keterampilan dari cabang olahraga itu saja dalam melakukan latihan. Latihan menggunakan beban, maka cukup teman sendiri yang sama berat dipakai sebagai beban seperti halnya latihan kekuatan otot kaki atau otot bagian bawah pada paha dan betis dengan jumlah repetisi atau set yaitu 5 sampai 10 kali, lama latihan dengan beban tiap repetisi adalah 5 sampai 7 detik dengan waktu istirahat antara repetisi atau set adalah 2 menit apabila beban maksimal, sedangkan beban ringan sampai menengah antara 0.5 menit sampai 1 menit dengan frekuensi 3 sampai 5 kali perminggu dengan lama latihan 4 sampai 8 minggu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam mengembangkan kemampuan kekuatan otot kaki perlu langkah-langkah dan urutan kegiatan secara cepat dan tepat serta sistematis agar mendapatkan hasil yang maksimal seperti bentuk latihan, beban latihan yang akan dilakukan (berat, ringan serta menengah), pengulangan (repetisi) latihan dan set (ulangan tiap pengulangan latihan), waktu setiap pengulangan dan set yang dilakukan pemain, serta metode latihan yang digunakan yaitu metode pengulangan.

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik. Kondisi yang dimaksud disini adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak. Menurut Irawadi (2011:103) “Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan

teknik”. Selanjutnya menurut Harsono dalam Kurniawan (2017:184) mengemukakan seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Lebih lanjut Adi (2007:57) menyatakan untuk menghasilkan operan yang baik dan terarah, maka seorang pemain sepakbola harus mampu mengkoordinasikan setiap gerakan yang dilakukan dan memberikan suatu kekuatan yang pas dan sesuai dengan kebutuhan dari setiap gerakan yang dilakukannya dalam hal ini akurasi tendangan ke gawang.

Selaras dengan pendapat ahli di atas Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:169) menyatakan bahwa “Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah”. Sedangkan Syafruddin (2011:170) mendefinisikan koordinasi sebagai berikut: “Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persarafan pusat”.

berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa koordinasi merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet, karena koordinasi seringkali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:171) “Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan”.

Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga. Jika dituntut untuk melakukan gerakan dengan cepat, maka ia akan sanggup melakukannya dengan baik. Sebaliknya orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik cenderung lebih susah mempelajari dan melakukan suatu keterampilan gerak tertentu. Geraknya kelihatan kaku, tidak berirama. Akibatnya ia membutuhkan banyak tenaga dalam menampilkan suatu gerakan.

Tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lainnya sehingga gerakannya menjadi efisien. Yang dimaksud disini yaitu koordinasi mata-kaki terhadap akurasi tendangan ke gawang permainan sepak bola.

b. Faktor-Faktor Yang Membatasi Kemampuan Koordinasi

Faktor yang membatasi kemampuan koordinasi gerakan menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (2011:173) adalah kemampuan fisiologi saraf, otot-otot saraf sensoris dan mekanis, kemampuan koordinasi gerakan ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, perbendaharaan gerakan dan faktor kemampuan analisatoris (Weineck dalam Syafruddin, 2011:174).

Kriteria utama untuk koordinasi otot inter adalah dalam arti suatu koordinasi gerakan sebesar mungkin otot yang terlibat pada gerakan dan disisi lain mencegah innevasi setiap otot yang tidak perlu dilibatkan pada gerakan sendiri. Sebagai contoh terjadinya kram pada suatu pelaksanaan gerakan, ini merupakan suatu tanda bahwa koordinasi otot inter kurang baik sehingga terjadinya cedera.

Kriteria utama koordinasi intra adalah jumlah fibril-fibril otot yang dapat terlibat pada suatu gerakn. Dari sinilah tergantungnya efek dari kegunaan otot yang bekerja, yang ditingkatkan sampai 20% melalui persiapan yang relevan seperti gerakan pemanasan atau melalui tuntunan gerakan yang dipersulit. Syafruddin (2011:174).

c. Latihan-Latihan Meningkatkan Koordinasi

Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan dalam olahraga sangat perlu diperhatikan beberapa prinsip latihan yang dikemukakan Safruddin (2011:175-176) berikut:

1. Pelajari koordinasi gerakan yang baru dan beraneka ragam dengan tujuan untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang kompleks.
2. Pelajari gerakan baru yang bervariasi.
3. Menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dalam arti koordinasi motorik.
4. Pengembangan latihan ini yang lebih baik adalah pada usia anak-anak dan remaja, yang merupakan dasar untuk mempelajari ketrampilan yang kompleks.
5. Latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan koordinasi sebaiknya diberikan pada awal suatu unit (sesi) latihan, dimana volume latihannya tidak begitu besar dan sebaiknya dilakukan dengan frekwensi yang tinggi.

Adapun bentuk-bentuk latihan koordinasi yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:176-177) sebagai berikut:

1. Latihan dengan merubah kecepatan.
2. Mengubah batas ruang dengan bergerak.
3. Mengubah alat-alat dalam latihan.
4. Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan.
5. Latihan-latihan keseimbangan.
6. Latihan-latihan senam gymnastic.
7. Mempersulit gerakan dengan merubah pelaksanaan gerakan.
8. Latihan yang dikombinasikan seperti lari-lari ditempat, squat thruss, lompat dengan mengangkat kedua paha tinggi ke atas, lompat-lompat dengan menyentuh kedua telapak kaki dengan tangan yang berlawanan di depan ataupun di belakang badan, serta bisa juga dilakukan dengan tanpa alat.
9. Latihan kekuatan sederhana untuk memperbaiki koordinasi otot intra.
10. Berbagai macam latihan senam lantai seperti roll ke depan, ke belakang, salto ke depan dan ke belakang, dan lain-lain.

3. Hakikat Akurasi Tendangan Ke Gawang Permainan Sepakbola

a. Pengertian Akurasi Tendangan Ke Gawang

Ide permainan sepakbola berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan melindungi gawang dari serangan lawan sebanyak mungkin. Untuk itu dibutuhkan penguasaan dasar-dasar permainan sepakbola seperti penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola itu sendiri yang terdiri dari teknik menendang, mengontrol bola, teknik menyundul bola dan sebagainya. Teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik sepakbola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepak boladan menghasilkan sebuah gol. Dengan demikian, untuk menciptakan sebuah gol ke gawang lawan

dibutuhkan teknik tendangan yang baik dan akurat dalam situasi apapun, sehingga sasaran utama dari setiap serangan dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol. Akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola dapat dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola serta bola yang di tendang adalah pusat bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang. Alasannya bahwa posisi penjaga gawang akan selalu cenderung berada dibagian titik tengah garis gawang. Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang baik dapat menciptakan peluang gol yang sangat besar karena dapat menyulitkan penjaga gawang.

Budiwanto (2012:43) mengemukakan bahwa “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dalam hal ini akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola. Dengan demikian akurasi ialah kemampuan atlet untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran (target). Dengan demikian dapat dikatakan akurasi (ketepatan) merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan. Dalam Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan pengertian akurasi dalam hal ini yaitu akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola yang merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan tendangan bola

dengan perkenaan kaki atau bagian kaki yang baik terhadap gawang lawan sebagai sasaran atau target yang harus dikenai dengan tepat atau akurat. Dengan demikian, pemain yang memiliki akurasi tendangan yang baik dapat menciptakan peluang gol yang sangat besar karena dapat menyulitkan penjaga gawang atau pemain sepakbola yang memiliki akurasi yang baik akan menghasilkan gol setiap kali melakukan tendangan ke gawang.

Menurut Muhdor (2013:41) *shooting* dibagi beberapa bagian yaitu : (1. *Shooting* punggung kaki adalah teknik pengambilan shooting sangat berguna ketika anda ingin memukul bola dengan kekuatan dari jarak jauh. Namun, jenis tembakan sangat sulit untuk dikontrol yang berarti bahwa anda tidak perlu heran jika bola berakhir 20-30 *yard* disamping gawang. (2. Tembakan menyimpang adalah sebuah mimpi buruk bagi kiper bila menghadapi *swerve shot* ini. Belajar melakukan tembakan ini benar-benar sulit dan tidak banyak pemain didunia yang bisa melakukan itu dalam tempo tinggi. Namun, anda masih harus terus berlatih dan mencobanya dalam permainan yang sebenarnya karena kegagalan adalah kunci ke berhasilan. (3. *full volley* adalah sebuah tendangan *full volley* dapat membuat sebuah tendangan yang kuat yang mungkin susah untuk dibendung. Hal yang paling sulit dengan tendangan *full volley* adalah untuk mendapatkan tembakan yang tepat pada tujuan. Anda benar-benar perlu untuk memukul bola dengan sempurna dan disaat yang tepat. (4. *Half volley* sebuah tendangan *half volley* cukup mirip dengan tendangan *full volley* kecuali bahwa anda pertama kali akan mengontrol bola terlebih dahulu dan lebih baik untuk rentang tembakan yang karena anda harus menerima, mengarahkan dan

kemudian baru melakukan tembakan ketika lawan tidak siap. (5. *Side volley* sebuah *side volley* yang besar ketika anda memiliki bola memantul disisi anda.sbuah tendangan *side volley* memerlukan keseimbangan yang baik dan waktu yang tepat yang berarti bahwa anda perlu untuk bermain dengan benar sebelum memukul bola. Hal yang paling sulit dengan tendangan *side volley* adalah untuk mendapatkan bola pada tujuan. (6. *Flying volley* bukanlah sesuatu yang anda akan lihat setiap hari. Ini adalah jenis *shooting* yang membutuhkan kemampuan akrobatik dan waktu yang tepat. Hal yang paling sulit dengan *flying volley* adalah bahwa anda perlu untuk melompat disaat yang tepat.hal ini juga penting untuk mengetahui bagaimana untuk mendarat karena jika tidak, anda akan tersakiti.

Koger (2005:19) mengemukakan bahwa “mengoper berarti memindahkan bola dari kaki pemain ke pemain lainnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Selanjutnya Mielke (2003:67) mengemukakan seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Tendangan ke gawang atau yang lebih dikenal dengan istilah *shooting* merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola kesasaran menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan setiap kesempatan untuk melakukan *shooting* yang dimiliki oleh pemain hendaknya berbuah gol.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa menendang atau tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya dengan artian penempatan tersebut disesuaikan dengan tujuan tendangan itu sendiri, baik pada saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara (voli) yang tujuannya dalam hal ini sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Cara menendang dalam permainan sepakbola yaitu dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian atas, kura-kura kaki bagian luar dan kaki bagi dalam. Dengan demikian, semua macam cara teknik tendangan yang dapat dipilih para pemain, tergantung dari situasi dan kondisi pertandingan yang sedang terjadi, mungkin saja dalam saat tertentu tendangan yang satu begitu efektif digunakan dan tendangan lainnya tidak, atau bahkan sebaliknya. Seperti ada tendangan atau sentuhan bola yang tidak populer dilakukan, tetapi mampu menghasilkan gol, seperti tendang menggunakan tumit.

Luxbacher (2001:106) menjelaskan Untuk memperoleh keberhasilan dalam melakukan tendangan, seorang pemain dapat mengikuti beberapa langkah tentang tata cara menembak mengahiri serangan sebagai berikut:

- a. Persiapan yaitu :
 1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis,
 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola,
 3. Tekukkan lutut kaki tersebut,
 4. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan,
 5. Tarik kaki yang akan tendangan kebelakang,
 6. Luruskan kaki tersebut,
 7. Kepala tidak bergerak,
 8. Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan, yaitu :
 1. Luruskan bahu dan pinggul dengan target,

2. Tubuh diatas bola,
 3. Sentakkan kaki yang akan tendangan sehingga lurus,
 4. Jaga agar kaki tetap kuat,
 5. Tendang bagian tengah bola dengan instep.
- c. Sikap ahir, yaitu :
1. Daya gerak kedepan melalui poin kontak,
 2. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang tendangan,
 3. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.
- Untuk lebih jelas terlihat pada gambar 1:



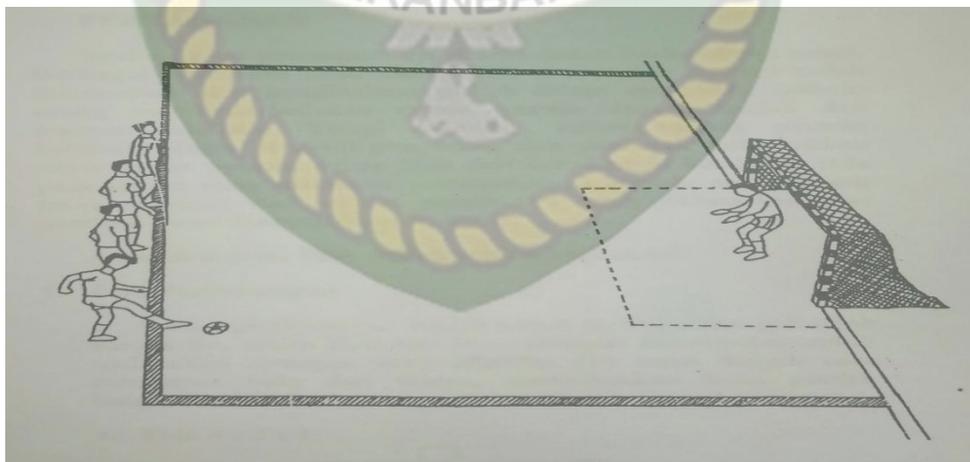
**Gambar I. Cara Melakukan Tendangan/Menembak
(Luxbacher, 2001:106)**

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk dapat menghasilkan gol ke daerah lawan dan mendapatkan tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri, maka pemain harus bisa melakukan teknik tendangan yang baik dengan melakukan tata cara dalam tendangan ke gawang atau menembak mengahiri serangan sesuai kaki atau bagian kaki pemain yang dominan digunakan. Koger (2005:20) memperjelas setiap pemain sepakbola pasti memiliki apa yang disebut “*sweet spot*” atau “titik favorit” di punggung kaki mereka, yaitu titik yang memungkinkan mereka melakukan tendangan secara akurat dan konsisten arahnya dimana titik tersebut terletak disepanjang pertautan tali sepatu pemain, meskipun lokasi tepatnya sedikit berbeda-beda antara

pemain. Kemudian diperjelas oleh Luxbacher (2001:105) kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat baik menggunakan kaki kiri ataupun kaki kanan adalah faktor yang paling penting untuk menciptakan gol.

Menurut Marta (2007:38) teknik menembakan bola ke gawang tujuannya adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola ke gawang dapat dilakukan dengan punggung kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam. Pada bagian ini siswa akan melakukan latihan menendang ke gawang menggunakan kaki bagian dalam. Cara latihan adalah :

- a. Siapkan sebuah gawang dan tunjuklah salah seorang siswa untuk menjadi penjaga gawang serta 4 orang siswa sebagai penembak utama.
- b. Letakkan 4 buah bola digaris hukuman dan siswa yang telah disiapkan sebagai penembak berada disebelah kanan melakukan terlebih dahulu, lalu lanjutkan oleh siswa yang lain dan lakukan secara berurutan.



**Gambar 2. Teknik Penembakan Bola Ke Gawang
Marta (2007:38)**

Dari pendapat diatas dapat dikemukakan bahwa tujuan dari tendangan kearah gawang adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Hal ini sesuai dengan ide dalam permainan sepakbola yaitu berusaha untuk memasukkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan. Agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka pemain dituntut untuk mampu melakukan tendangan yang akurat, cepat dan juga bertenaga.

B. Kerangka Berfikir

Teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola. Dengan demikian, untuk menciptakan sebuah gol ke gawang lawan dibutuhkan teknik tendangan yang baik dan akurat dalam situasi apapun. Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Tendangan ke gawang atau yang lebih dikenal dengan istilah *shooting* merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola kesasaran menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan setiap kesempatan untuk melakukan *shooting* yang dimiliki oleh pemain hendaknya berbuah gol. Dengan demikian akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola yang merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan tendangan bola dengan perkenaan kaki atau bagian kaki yang baik terhadap gawang lawan sebagai sasaran atau target yang harus dikenai dengan tepat atau akurat.

Untuk mendapatkan teknik tendangan (*shooting*) yang menghasilkan seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor yaitu kemampuan untuk melakukan

tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki. Maka dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang baik pula. Kekuatan otot adalah sebuah gaya yang dikembangkan oleh sekelompok otot dalam melawan beban secara maksimal. Sedangkan otot tungkai kaki adalah otot yang menggerakkan tungkai kaki atau tubuh bagian bawah yaitu dari pergelangan pinggul, lutut, pergelangan kaki sampai jari-jari kaki. Sedangkan koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Dengan demikian diduga kekuatan otot tungkai kaki dan koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi terhadap akurasi tendangan ke gawang (*shooting*) permainan sepakbola Klub Belibis FC Kota Pekanbaru.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tendangan ke gawang (*shooting*) permainan sepakbola Klub Belibis FC Kota Pekanbaru.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan ke gawang (*shooting*) permainan sepakbola Klub Belibis FC Kota Pekanbaru.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan ke gawang (*shooting*) permainan sepakbola Klub Belibis FC Kota Pekanbaru.