

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat *Power* otot Tungkai

a. Defenisi Daya Ledak (*Power*)

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Ismaryati (2008:111). *Power* otot adalah “Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Bila dihubungkan dengan otot tungkai maka dapat diartikan kontraksi seluruh otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal”

Bafirman (2008:82) menjelaskan daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Daya ledak merupakan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dari kutipan di atas Dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga kontraksi yang maksimal dalam waktu

yang singkat. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan juga bahwa *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk menghasilkan kontraksi atau tenaga yang maksimal dalam selang waktu singkat.

Sementara itu Mylsidayu (2015:136) menjelaskan *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih kekuatan dan kecepatannya. Tetapi pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*. Antara latihan *speed* dan *power* saling mempengaruhi. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

Sementara itu Munizar (2016:30) menjelaskan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak adalah kemampuan otot dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

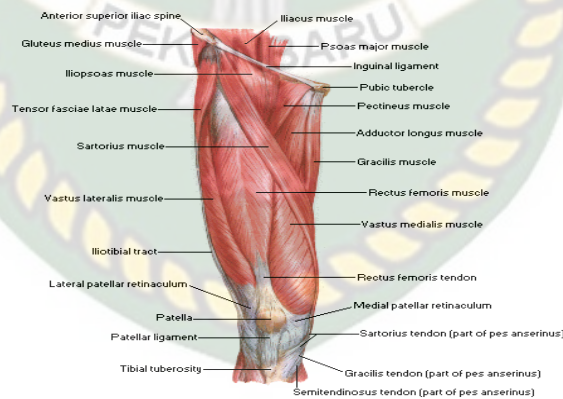
Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dijelaskan bahwa *power* atau daya ledak memiliki peranan yang sangat penting dalam aktifitas olahraga. Dan *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, *power* apabila dilatih secara baik maka akan menghasilkan kekuatan sebagai daya penggerak yang maksimal.

b. Batasan Otot Tungkai

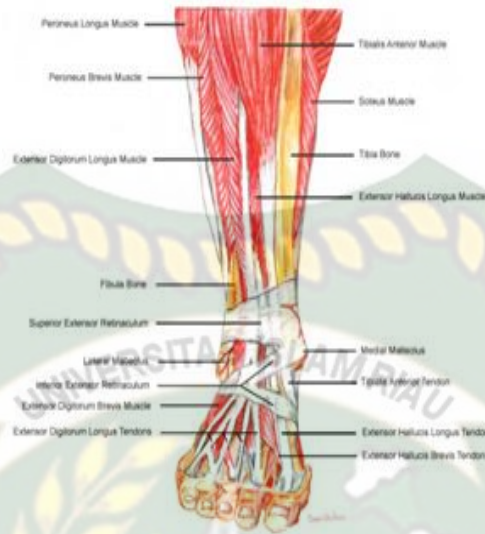
Tubuh manusia merupakan bagian tubuh yang kompleks. Setiap komponen tubuh saling berhubungan untuk dapat menjalankan aktifitas sehari – hari. Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Menurut Setiadi (2007:253) menjelaskan menurut fitrahnya keberadaan otot tubuh adalah untuk bergerak.

Untuk lebih jelasnya jaringan otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut

:



Gambar 1. Jaringan Otot Tungkai Atas
Setiadi (2007:273)



Gambar 2. Jaringan Otot Tungkai Bawah
Setiadi (2007:274)

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Power* otot Tungkai

Power otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberikan keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuannya oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh.

Menurut Syafruddin (2011:82) “ faktor-faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain: (1) penampang serabut, (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 antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang dilakukan), dan (10) motivasi.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008: 85) menyatakan bahwa “ faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot

sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, dan membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu: a) kekuatan maksimal, b) kekuatan daya ledak, c) kekuatan daya tahan

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme enersi, sudut, sendi dan aspek psikologi.

Sementara itu menurut Kuncoro (2012:52) faktor penentu baik tidaknya *power* adalah:

1. Banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari atlet.
2. Kekuatan dan kecepatan otot. Rumus $P = F \times V$.dimana
 $P = \text{power}$ $F = \text{force}$ (kekuatan) $V = \text{velocity}$ (kecepatan)
3. Waktu rangsangan maksimal, misalnya waktu rangsang 15 detik, *power* akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik.
4. Koordinasi gerakan yang harmonis antara kekuatan dan kecepatan.
5. Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot yaitu Adenosine Tri Phospat (ATP).
6. Penguasaan teknik gerak yang benar

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kuat atau lemahnya *power* otot seseorang. Faktor-faktor tersebut harus ditingkatkan dengan cara latihan. Dengan memperhatikan kesemua faktor tersebut *power* otot seseorang akan semakin baik dan kuat.

2. Hakikat *Passing* dan *Stopping* Permainan Sepakbola

a. Pengertian *Passing* Permainan Sepakbola

Tim sepakbola terdiri dari 10 pemain lapangan dan 1 kiper. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jaringan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik

dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Anda harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan anda memberikan bola kepada anda. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari anda dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakn gol.

Mielke (2007:19) menjelaskan sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan cepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*.

Mengoper bola atau *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan peluang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak taktik yang sangat penting agar tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik kamu dapat mengarahkan bola keruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Ma'u (2014:36) menjelaskan kaki yang digunakan dalam mengoper bola adalah kaki bagian dalam. Apabila melakukan operan mendarat, maka tendang

bola pada bagian lingkaran tengah. Apabila melakukan operan melambung, maka tendang bola bagian lingkaran bawah. Sebagai penyeimbang, buka kedua lengan sesuai dengan takaran masing-masing. Badan jangan terlalu condong ke belakang karena akan merusak keseimbangan badan.

Nugraha (2012:72) menjelaskan kemampuan *passing* dan *stopping* dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar. Sehebat apapun permainan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang mendapatkan atau menguasai bola maka ia tidak bisa mencetak gol. Tim yang efektif adalah tim yang menggunakan ruang daerah dengan sebaik-baiknya dengan cara mengoper bola kepada pemain yang tidak dijaga.

Lebih lanjut Nugraha (2012:73) menjelaskan seperti halnya menendang, ketepatan memberikan operan jauh lebih penting dibanding kekuatan saat mengoper. Pemain harus mampu melakukan kontrol yang baik jika mengoper dengan sisi kaki, dan tatap mempertahankan bola tetap berada di tanah. Ini adalah jenis operan yang mudah diterima oleh rekan satu tim.

b. Teknik Dasar *Passing* Permainan Sepakbola

Menurut Luxbacher (2004: 12) Mengoper bola atau *passing* terdiri dari beberapa teknik, yaitu sebagai berikut.

- 1) Operan *inside-of-the-foot*
 - a. Persiapan
 1. Berdiri menghadap target
 2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 3. Arahkan kaki ke target
 4. Bahu dan pinggul lurus dengan target
 5. Tekukkan sedikit lutut kaki
 6. Ayunkan kaki dalam posisi menyamping
 7. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
 8. Kepala tidak bergerak

9. Fokuskan perhatian pada bola
 - b. Pelaksanaan
 1. Tubuh berada diatas bola
 2. Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan
 3. Jaga kaki agar tetap lurus
 4. tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
 - c. *Follow-through*
 1. Pindahkan berat badan kedepan
 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
 3. Gerakan akhir berlangsung.
- 2) Operan *outside-of-the-foot*
- a. Persiapan
 1. Letakan kakai yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.
 2. Arahkan kaki kedepan
 3. Tekukan lutut kaki
 4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan.
 5. Luruskan kaki kea rah bawah dan putar kearah dalam
 6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
 7. Kepala tidak bergerak
 8. Fokuskan perhatian pada bola
 - b. Pelaksanaan
 1. Tundukan kepala dan tubuh diatas bola
 2. Sentakan kaki yang akan menendang kedepan
 3. Kaki tetap lurus
 4. Tendangan bola dengan bagian samping luar instep
 5. Tending pada pertengahan bola kebawah
 - c. *Follow-through*
 1. Pindahkan berat badan kedepan
 2. Gunakan gerakan menendang terbalik
 3. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki menendang
- 3) Operan *instep*
- a. persiapan
 1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
 2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 3. Arahkan kaki ketarget
 4. Tekukan lutut kaki

5. Bahu dan pinggul lurus dengan target
 6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
 7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan di kuatkan
 8. Lutut kaki berada di atas bola
 9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
 10. Kepala tidak bergerak fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
1. Pindahkan berat badan kedepan
 2. Kaki yang akan menendang disentak dengan kuat
 3. Kaki tetap lurus
 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura kura kaki
- c. *Follow-through*
1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
 2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
 3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada

c. Teknik Dasar Menghentikan Bola (*Stopping*) Permainan Sepakbola

Menerima bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian dari badan, mulai dari kaki sampai dengan dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Di dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola sehingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai

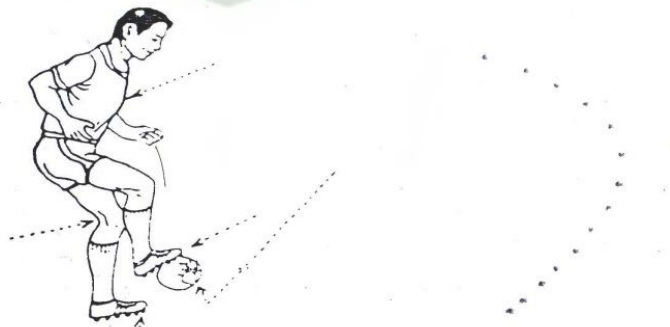
Menurut pendapat Dinata, (2007:7) Menghentikan/menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: 1) Dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah. 2) Dengan punggung kaki untuk bola yang melambung. 3) Dengan kaki bagian dalam. 4) Dengan kaki bagian luar, 5) Dengan dada, kepala dan paha

Hal senada dikemukakan oleh Menurut Santoso (2014: 43), dalam Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

Menurut pendapat Dinata, (2007:30) Dalam permainan sepak bola, sering kali bola harus kita hentikan 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.

a) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki dilakukan bila bola jatuh ke tanah. Cara latihannya adalah, kita menghadap kearah datangnya bola. Bola dihentikan tepat pada saat jatuh ke tanah.



Gambar 3 Menghentikan bola dengan telapak kaki
(Dinata, 2007:30)

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki dilakukan untuk menghentikan bola yang masih melambung di udara. Cara latihannya adalah, kaki yang akan kita gunakan untuk menghentikan bola diangkat dengan pergelangan kaki agak dikencangkan. Tepat pada saat bola mengenai kaki, kaki rileks dengan gerakan turun mengikuti arah bola.



Gambar 4 Menghentikan bola dengan punggung kaki
(Dinata, 2007:31)

c) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dilakukan pada saat bola jatuh ke tanah, maupun pada saat bola masih melambung di udara.



Gambar 5 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
(Dinata, 2007:31)

d) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha dilakukan untuk menghentikan bola yang masih melambung di udara. Cara latihannya adalah paha diangkat ke atas dengan lutut agak ditekuk. Tepat pada saat bola menyentuh paha maka kita tarik sedikit kebawah mengikuti gerakan bola, sehingga bola yang akan turun ke tanah dapat ditendang sebelum atau sebelah bola menyentuh tanah.



Gambar 6 Menghentikan bola dengan paha
(Dinata, 2007:32)

e) Menghentikan bola dengan perut

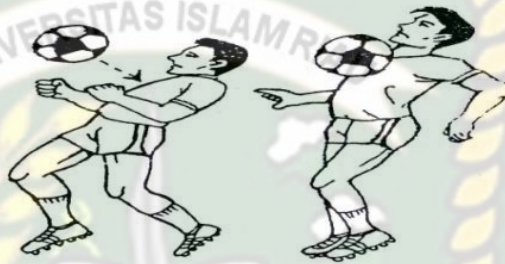
Pada saat menghentikan bola dengan perut, kita harus menahan nafas sehingga otot perut dapat menahan bola yang keras dan dapat mengurangi rasa sakit atau bahaya yang tidak diinginkan.



Gambar 7 Menghentikan bola dengan perut
(Dinata, 2007:32)

f) Menghentikan bola dengan dada

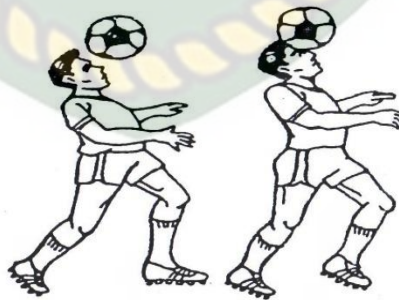
Menghentikan bola dengan dada hampir sama dengan menghentikan bola dengan perut. Yaitu menahan nafas, badan melengkung ke belakang, otot-otot ditegangkan, dan tangan direntangkan untuk keseimbangan badan. Jatuhnya bola karena kena tepat tulang dada bagian tengah.



Gambar 8 Menghentikan bola dengan dada
(Dinata, 2007:33)

g) Menghentikan bola dengan kepala

Menghentikan bola dengan kepala, yaitu bola ditahan pada dahi dengan mengencangkan otot-otot leher. Cara latihannya adalah pada waktu bola menyentuh dahi, dagu kita ditarik ke belakang dan bagian atas mengikuti jalannya bola.



Gambar 9 Menghentikan bola dengan kepala
(Dinata, 2007:33)

Teknik menahan/menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Karena apabila menerima bola (*passing*) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut lawan. Semakin baik kemampuan dalam

mengontrol bola maka kemungkinan untuk membangun serangan lebih besar serta kerjasama tim tersebut semakin baik.

3. Hakekat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Permainan Sepakbola

Luxbacher (2004: 2) mengatakan bahwa permainan sepak bola oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan.

Ketentuan terpenting dalam permainan sepakbola adalah hanya menggunakan kaki, dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menerima bola. Dalam hal ini Luxbacher (2004: 2) menegaskan bahwa:

Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan kedua tangan didalam daerah pinalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak boleh menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan tungkai, kaki atau kepala.

Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola tersebut kearah lawan sebanyak mungkin. Tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang hingga akhir waktu permainan maka tim tersebutlah yang dinyatakan sebagai pemenang.

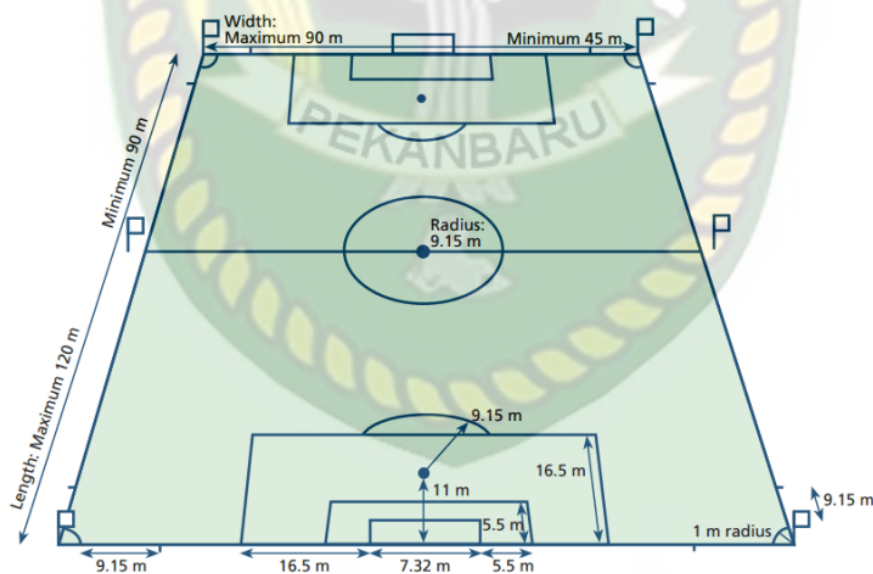
Luxbacher (2004: 2), menjelaskan tercipta gol dalam permainan sepakbola dengan menyatakan bahwa gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

b. Sarana dan Prasarana Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan sarana dan prasarana pendukung yang telah diatur dalam badan sepakbola dunia. Sarana dan prasarana ini diwajibkan dipakai atau digunakan dalam sebuah pertandingan resmi. Sarana dan prasarana permainan sepakbola menurut Salim (2008:37) adalah :

1) Lapangan

Ukuran standar untuk lapangan sepakbola minimal adalah 100m x 64 m atau ada juga lapangan yang lebih besar yaitu 110m x 75 m. Didalam lapangan terdapat dua buah gawang. Masing- masing gawang terbuat dari bahan kayu atau besi. Ukuran gawang dengan panjang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.



Gambar 10. Lapangan sepakbola beserta ukurannya
Salim (2008:37)

2) Bola

Bianca (2010:25) menjelaskan spesifikasi bola standar yang digunakan dalam sebuah pertandingan sebagai berikut :

- a) Diameter bola tidak boleh kurang dari 68 centimeter dan ukuran maksimal tidak boleh lebih dari 71 centimeter.
- b) Berat Bola Sepak tidak boleh kurang dari 398 gram dan tidak boleh lebih dari 453 gram.
- c) Tekanan Udara dalam bola 8–12 psi, ini artinya jika bola dijatuhkan ke tanah, kelembaman atau pemantulan bola sekitar 60 %, maksudnya saat bola dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, maka bola harus memantul balik setinggi 60 centimeter.



Gambar 11. Bentuk bola sepakbola
Bianca (2010:25)

c. Peraturan Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 11 orang. Tujuannya adalah memenangkan pertandingan dengan cara mencipatkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Subardi (2007: 8) mengungkapkan bahwa: Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 11 pemain inti ditambah dengan beberapa pemain cadangan. Tujuan permainan sepakbola yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang tim lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola, para pemain menggunakan keterampilan terutama kaki , kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan.

Kemudian, Subardi (2007: 8) juga menerangkan aturan-aturan dalam permainan sepak bola. Yaitu:

1. Permainan dilakukan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas 11 orang pemain.
2. Lama permainan adalah 2x45 menit.
3. Pergantian pemain dapat dilakukan dalam setiap pertandingan yang dimainkan.
4. Pemain yang telah diganti tidak diperbolehkan mengikuti permainan lagi.
5. Hukuman berupa kartu kuning dan kartu merah yang diberikan kepada pemain yang melakukan kesalahan.
6. Pemain tidak diperkenankan memakai benda-benda yang membahayakan diri sendiri dan pemain lainnya.

B. Kerangka Pemikiran

Kondisi fisik dalam permainan sepakbola merupakan komponen yang sangat penting. Hal ini dikarenakan dalam permainan ini pemain dituntut untuk terus bergerak selama 2 x 45 menit. Hampir seluruh kondisi fisik digunakan dalam aktifitas ini. Salah satu dari kondisi fisik ini adalah daya ledak atau *explosive power*.

Power otot khususnya otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan dan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. *Power* otot tungkai akan sering digunakan dalam permainan sepakbola seperti ketika menggiring, berlari, menendang bola dan lain lain.

Sebagai permainan beregu, permainan sepakbola harus mengandalkan kerjasama tim. Kerjasama dalam permainan ini dilakukan dengan cara melakukan operan atau *passing* antar sesama tim. Pemain yang menerima bola pun harus mampu mengontrol dan menguasai bola dengan cepat. Dengan kemampuan

kerjasama tim yang baik maka peluang untuk mencetak gol atau memenangkan pertandingan akan lebih besar pula.

Dari pemaparan di atas tampak bahwa cara kerjasama antara anggota tima adalah dengan melakuakn *passing*. *Passing* harus dilakukan dengan kuat dan akurat. Untuk itu diperlukan *power* otot tungkai agar *passing* yang dilakukan dapat sampai pada sasaran yang dituju. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut ini :



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang peneliti rumuskan dalam peneltian ini yaitu terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *passing* dan *stopping* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK YAPIM Siak Hulu