

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat kekuatan otot tungkai

a. Pengertian kekuatan otot tungkai

Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan mencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya.

Ismaryati (2006:111) mengatakan “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot dapat di tingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki tubuh untuk menghasilkan tenaga dalam aktivitas fisik hingga mencapai batas maksimal. Pada setiap cabang olahraga tingkat kekuatan otot berbeda-beda, sehingga pada beberapa cabang olahraga tidak perlu menggunakan usaha maksimal untuk menghasilkan kekuatan otot.

Menurut Mulyono (2010:59) kekuatan adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Hal

ini bahwa kekuatan diartikan suatu hasil dapat dicapai semaksimal mungkin dengan melakukan kemampuan secara cepat sehingga waktu yang di butuhkan dalam melakukan hal itu seminim mungkin.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan tubuh untuk menghasilkan tenaga sampai batas maksimal dalam jangka waktu yang singkat. Dengan mengusahakan seluruh kekuatatan pada tubuh dapat menghasilkan kekuatan yang besar dengan jeda waktu yang minim, sehingga hasil dari kekutan tersebut juga tidak bisa bertahan lama dan hanya berlangsung secara singkat.

Syafruddin (2011:70) mengatakan “kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun 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.

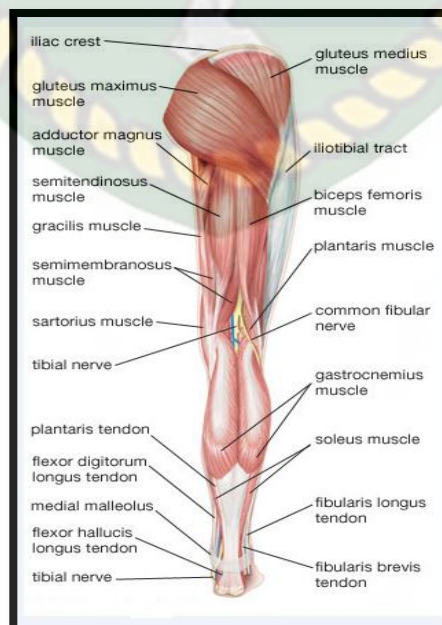
Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan hasil kontraksi antara satu otot dengan otot lain untuk mengatasi dan menahan berat beban, baik dari tubuh sendiri maupun yang berasal dari luar tubuh. Sehingga dalam melakukan segala jenis aktivitas fisik pasti menggunakan kekuatan otot.

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. Kekuatan tungkai merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, termasuk olahraga sepakbola.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah salah satu komponen fisik yang dapat dilatih hingga mencapai tingkat batas submaksimal sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang memerlukannya. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot tungkai merupakan komponen penting yang harus dilatih.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan dengan usaha yang maksimum, seperti kemampuan otot tungkai kaki untuk mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seorang dalam melakukan kemampuan *passing* dan *stopping* dalam olahraga sepakbola.



Gambar 1. Bentuk otot tungkai (Setiadi, 2007 : 272-273)

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kekuatan

Di dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsure kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi. Demikian juga dengan pemain sepakbola yang ingin berprestasi tentunya diperlukan kekuatan tubuh yang optimal/prima dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan kegiatan fisik yang lainnya seperti *passing* dan *stopping*.

Syafruddin (2011:82) mengatakan “faktor-faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antra lain :

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 didalam otot)
9. Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada satu gerakan yang dilakukan.
10. Motivasi

Sebagaimana berlaku juga pada unsur kondisi yang lain, kemampuan kekuatan otot juga ditentukan oleh usia dan jenis kelamin. Sampai usia 10 tahun kekuatan statis antara pria dan wanita sama, tetapi setelah itu pria meningkat jauh

lebih cepat dibandingkan wanita. Wanita mencapai kekuatan maksimumnya antara usia 16 dan 30 tahun, sedangkan pria antara 20 dan 30 tahun. Dengan bertambahnya usia maka kekuatan otot manusia akan menurun pula secara perlahan.

2. Hakikat koordinasi mata dan kaki

a. Pengertian koordinasi

Koordinasi adalah salah satu unsur penting untuk memperelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga. Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit untuk didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem.

Ismaryati (2008:53) menyatakan bahwa “koordinasi didefinisikan sebagai hubungan saling pengaruh antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kelincahan.

Berdasarkan pemaparan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan hubungan saling mempengaruhi antar satu anggota tubuh dengan anggota tubuh lainnya dalam suatu aktivitas yang ditunjukkan dalam bentuk keterampilan gerak. Koordinasi juga melibatkan hubungan saling mempengaruhi antara kekuatan dan kelincahan.

Menurut Mulyono (2010:59) koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat).

Mengembalikan pukulan bola tenis, memukul bola baseball, adalah contoh olahraga yang memerlukan koordinasi.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk mengabungkan antara kekuatan dan kelincahan untuk menghasilkan satu gerakan yang tepat dan akurat, dengan gerakan yang mulus. Sehingga menghasilkan bentuk gerakan yang dengan tingkat keterampilan motorik yang tinggi.

Syafruddin (2011:119) menyatakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang di tentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk merespon tugas motorik secara cepat dan terarah dengan pengendalian gerakan yang baik. Hal ini juga di pengaruhi oleh tingkat kerjasama sama dari sitem pusat saraf, sehingga hasil yang diperoleh tergantung seberapa baik kerjasama antara pengendalian gerakan dan tingkat kemampuan saraf pusat dalam merespon tugas motorik tersebut.

Menurut Hary (dalam Diwa dkk 2016: 237) menyatakan bahwa “koordinasi berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan dengan bagian – bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang tinggi”

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan antar beberapa alat panca indra secara bersamaan dengan anggota tubuh tertentu dalam melakukan satu rangkaian gerakan dengan baik dan menghasilkan gerakan yang mulus dengan ketepatan yang tinggi.

Berdasarkan pernyataan para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah “kemampuan sistem saraf untuk mengatur pergerakan antara otot-otot dalam menyelesaikan berbagai macam tugas gerak fisik secara tepat dan teratur dengan suatu pengendalian gerakakan”.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi

Menurut Irawadi (2011:104) koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain adalah:

1) Daya pikir

Daya pikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan menuntaskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus dia lakukan, dan bagaimana dia harus melakukannya. Orang cerdas biasanya berfikir lebih cepat, lebih tepat, dan lebih teliti.

2) Kecakapan dan ketelitian panca indra

Ketelitian dari indra-indra seperti, mata, telinga, kulit, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indaratersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas melakukan gerak. Pada akhirnya akan memperbaiki koordinasi gerak.

3) Pengalaman motorik

Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibandingkan gerakan yang baru. Oleh sebab itu semakin terlatih motorik dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu, maka semakin mudah dia melakukan gerakan tersebut atau gerakan sejenisnya.

4) Kemampuan motorik

Tingkat perkembangan kemampuan biomotori seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki, maka biasanya akan semakin baik pula koordinasi geraknya.

3. Hakikat *passing* dan *stopping* sepakbola

a. Pengertian *passing* dan *stopping* sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga atau permainan yang paling diminati nomor satu oleh masyarakat seluruh dunia. Di Indonesia, sepakbola sudah sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa.

Luxbacher (2016: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim berbeda dalam satu pertandingan. Masing-masing tim memiliki pemain yang berjumlah 11 orang yang

memili tujuan yang sama yaitu menjaga gawang dari kemasukan bola dan memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Muhajir (dalam Santoso, 2014:42) menerangkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan menggunakan kaki untuk menendang bola dan anggota tubuh lainnya yang membantu permainan, kecuali tangan karena hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan. Tujuan dari permainan ini untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk menang dan menjaga gawang untuk tidak kemasukan bola.

Menurut Roji (dalam Santoso, 2014:42) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 orang di steiap timnya dan beberapa orang pemain cadang untuk mengganti pemain inti jika terjadi sesuatu di lapang. Dalam waktu 2 x 45 menit tim harus memainkan permain dengan peraturan dan ketentuan yang telah diteteapkan.

Berdasarkan tiga pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa sepakbola adalah “suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola yang dimainkan

oleh 2 tim yang setiap tim terdiri dari 11 orang pemain dan beberapa orang pemain cadangan. Tujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya, serta memiliki peraturan permainan yang telah ditetapkan oleh satu induk organisasinya”.

Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Adapun teknik dalam sepakbola meliputi teknik sepabola tanpa bola dan teknik sepakbola dengan bola. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar dengan bola yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw-in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*).

Bekal kedua adalah keterampilan (*skill*). Yang disebut dengan *skill* di sini terutama adalah fundamen (teknik-teknik dasar) sepakbola, yang meliputi mengumpan dan menerima (*passing and receiving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola, dan menggiring (*dribbling*).

Bagi seorang pemain penguasaan kemampuan *passing* dan *stopping* menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan suatu tim untuk mencapai kemenangan, hal ini dikarenakan jika seluruh pemain memiliki kemampuan *passing* dan *stopping* yang bagus, maka akan mudah dalam menyusun taktik menyerang

kedaerah lawan, sehingga peluang memasukkan bola ke gawang lawan menjadi lebih besar.

Menurut Mielke (2003:19) “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *Passing* merupakan sebuah seni dalam permainan sepakbola yaitu memindahkan bola dari kaki ke kaki yang lainnya dengan ketepatan dan akurasi yang baik sehingga menghasilkan permainan yang baik. *Passing* juga berfungsi untuk menciptakan ruang permainan yang terbuka, sehingga lebih mudah menciptakan peluang untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Luxbacher (2016: 11), *Passing* memiliki Pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki Pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *Passing* adalah memberikan operan bola kepada teman satu tim, dengan tujuan untuk menyusun strategi serangan sehingga dapat menciptakan peluang kemenangan pada satu pertandingan. Selain menciptakan peluang perpindahan bola dari kaki ke kaki akan membuat pemain sepak bola lebih indah.

Menurut Herwin (dalam Santoso, 2014:43) menjelaskan bahwa *passing* dapat dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman yang dekat, mengoper bola pada daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *Passing* pada dasarnya terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah (jarak dekat) dan *passing* atas (jarak jauh). *Passing* bertujuan untuk memberikan bola kepada rekan satu tim yang bebas dari penjagaan lawan, sehingga bola tetap dalam penguasaan tim.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah “ suatu seni memindahkan momentum bola dengan cara mengoper atau membagikan bola tersebut kepada teman satu tim baik yang jauh maupun yang dekat dengan tujuan menyusun strategi untuk membangun serangan menuju garis pertahanan lawan dan menguasai bola selama mungkin untuk menciptakan peluang mencetak gol”.

Selain *passing*, salah satu tehnik penguasaan bola adalah *stopping* (menahan bola operan). *Stopping* memiliki peran sangat penting dalam sepakbola karena apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan *stopping* yang baik maka bola akan mudah direbut oleh lawan.

Menurut Sucipto, dkk. (dalam Santoso, 2014:43), menjelaskan bahwa 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.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa menghentikan bola merupakan salah satu faktor penentu sebuah tim dapat menguasai bola dengan baik. Penguasaan bola yang baik akan mengatur tempo tim sehingga penyusunan serangan ke garis pertahanan lawan tidak tergesa-gesa dan bola akan sulit direbut oleh lawan.

Menurut Miekle (2003:29) “*stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. *Stopping* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting*. Saat melakukan *stopping* pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *Stopping* merupakan kemampuan seorang pemain untuk mengontrol bola yang diberikan oleh rekan satu tim dengan seluruh bagian tubuh yang diperbolehkan (kecuali tangan) dan secara cepat dan sigap bergerak menentukan arah bola yang diterima tersebut, dengan melakukan *shooting*, *dribbling*, atau kembali melakukan *passing* ke pada teman lain.

Menurut Luxbacher (2016:13) *stopping* adalah kemampuan untuk menjadikan tubuh menjadi “target yang lunak” dengan menarik bagian tubuh yang akan menerima bola saat bola akan datang sehingga mengurangi benturan. Saat melakukan *stopping* sejajarkan tubuh dengan arah datangnya bola dan bergeraklah kedepan untuk menerimanya.

Berdasarkan pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *Stopping* merupakan kemampuan tubuh untuk menerima dan merespon dengan baik bola yang datang dari operan teman, baik bola tersebut berkecepatan tinggi ataupun rendah. Maka penempatan posisi tubuh sangat penting pada saat melakukan *stopping*, agar bola tidak terlepas dari penguasaan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *stopping* adalah kemampuan seorang pemain untuk menjadikan dirinya sebagai sasaran operan yang lunak dan kemudian menguasai/mengontrol bola untuk kemudian bola tersebut akan di *passing* ke pemain lain, ataupun di dribbling ataupun di shooting kearah gawang lawan.

b. Teknik dasar *passing* dan *stopping*

Untuk bisa melakukan *passing* dan *stopping* dengan baik dan benar seorang pemain harus bisa menguasai teknik dasar cara melakukan *passing* dan *stopping*. Mielke (2003:19) menjelaskan kebanyakan *passing* dilakukan dengan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat bagian lebih luas bagi pemain untuk menendang bola. Agar berhasil tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang *passing*, maksudnya posisi bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan kearah *passing*.

Ketika tubuh telah sebidang dengan arah *passing*, tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah kesamping dengan kaki dalam mengahap ke bola. Pertahankan kepalamu tetap menghadap ke boladan kaki yang digunakan untuk tumpuan berada disamping bola untuk menjaga keseimbangan. Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar.

Berikut gambaran *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam: gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan *Passing* kaki bagian dalam (Danny Mielke, 2003:20)

Menurut Luxbacher (2016:12) keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus anda pelajari terlebih dahulu biasanya disebut *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut:

Persiapan

- a) Berdiri menghadap target
- b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- c) Arahkan kaki ke target

- d) Bahu dan pinggul lurus dengan target
- e) Tekukkan sedikit lutu kaki
- f) Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
- g) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- h) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- i) Kepala tidak bergerak fokus kepada bola

Pelaksanaan

- a) Tubuh berada diatas bola
- b) Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan
- c) Jaga kaki agar tetap lurus
- d) Tending bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

Gerakan akhir

- a) Pindahkan berat badan kedepan
- b) Lanjutkan dengan gerakan searah bola
- c) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus

Untuk lebih jelas perhatikan gambar 2.



Gambar 2 pelaksanaan *passing* kaki bagian dalam (Joseph A. Luxbacher, 2016:12)

Saat bermain selain melakukan *passing* dengan baik seorang pemain juga harus bisa melakukan *stopping* dengan baik pula. Agar pola serangan dalam bermain dapat terlaksana dengan baik. Berikut cara melakukan *stopping* yang bisa di jadikan acuan menurut para ahli.

Mielke (2003:30) menjelaskan cara melakukan *stopping* dengan kaki bagian dalam adalah perhatikan bola saat mendekat dan tempatkan kakimu segaris dengan jalur bola. Tubuhmu harus seimbang diatas kaki yang tidak menerima bola saat kamu sedang menunggu bola tersebut. Ketika telah sampai sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan melemaskan kaki dan menyerap kekuatan bolatersebut. Dengan menarik kakimu kebelakang saat bersentuhan dengan bola maka kakimu akan berfungsi sebagai bantalan, dan kamu menyerap kekuatan yang datang dari tendangan sebelumnya yang diteruskan melalui bola.

Untuk lebih jelas perhatikan gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan *stopping* kaki bagian dalam (Danny Mielke, 2003:30)

Sedangkan Luxbacher (2016:13) menjelaskan cara penerimaan bola dengan *inside-of-the-foot* adalah sejajarkan diri anda dengan bola yang akan datang dan bergeraklah kedepan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki anda saat bola tiba untuk mengurangi benturan. Jangan hebtikan bola sepenuhnya. Sebaliknya, terima dan

kontrolah bola sesuai dengan arah gerakan anda selanjutnya atau keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

Untuk lebih jelas perhatikan gambar 4. Pelaksanaan *stopping* kaki bagian dalam.



Gambar 4. Pelaksanaan *stopping* dengan kaki bagian dalam (Joseph A. Luxbacher, 2016: 16)

B. Kerangka pemikiran

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang memiliki peranan sangat penting, karena hampir seluruh cabang olahraga memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Pada cabang olahraga yang menggunakan kekuatan otot tungkai, seperti permainan sepakbola kekuatan otot tungkai sangat berperan penting, karena dibutuhkan saat akan melakukan *passing* (mengoper) dan *stopping* (menghentikan) bola. Saat melakukan *passing* salah satu bagian kaki harus menahan berat badan maka pada saat inilah kekuatan otot tungkai sangat diperlukan. Selain kekuatan otot koordinasi gerak juga berperan penting, salah satunya koordinasi mata dan kaki.

Koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan seseorang untuk merangkai unsur gerak mata dan kaki menjadi gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya

sehingga menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Dalam olahraga sepakbola koordinasi mata dan kaki sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu pemain.

Seorang pemain yang memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik, maka dia akan mudah menguasai dan membagi bola pada teman satu tim nya. Maka setelah kedua unsur diatas telah dimiliki maka penguasaan teknik dasar *passing* dan *stopping* harus ditingkatkan.

Passing dan *stopping* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai seseorang untuk bisa bermain sepakbola, karena pada saat melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan *passing* dan *stopping* memiliki peran yang sangat penting, karena jika seorang pemain tidak bisa melakukan *passing* dan *stopping* dengan baik dan benar maka serangan yang dibangun akan mudah dipatahkan dan bola akan mudah direbut oleh lawan.

Dari beberapa defenisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang baik maka tingkat keberhasilan dalam melakukan *passing* dan *stopping* akan semakin tinggi, hal ini tentu berdampak baik dalam permainan tim. Apabila permainan tim terkontrol dengan baik akan mempermudah tim menciptakan lebih banyak peluang untuk memasukkan bola ke gawang lawan, sehingga peluang kemenangan tim akan semakin besar.

Selain memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang baik faktor utama yang paling penting adalah latihan secara rutin untuk

meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping*. Apabila teknik dasar sudah baik maka tinggal meningkatkan kemampuan teknik dasar yang lainnya.

C. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *passing* dan *stopping* dalam sepakbola pada mahasiswa kelas 2F FKIP Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *passing* dan *stopping* dalam sepakbola pada mahasiswa kelas 2F FKIP Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *passing* dan *stopping* dalam sepakbola pada mahasiswa kelas 2F FKIP Penjaskesrek Universitas Islam Riau.