

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A . Deskripsi Teori

##### 1. Definisi Sepak Bola

Sepak bola yang di kenal di Indonesia atau juga di kenal di dunia sebagaimana di jelaskan oleh (Nugraha, 2012:9) :Istilah yang diberikan untuk sepak bola bervariasi. Untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *football*, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandavia disebut *fussball*, atau *voetbal* dalam sebutan Bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calcio*. Demikian seterusnya.

Sepak bola juga ialah permainan tim yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap Negara di dunia dibandingkan dengan olahraga lainnya, sepak bola memiliki daya tarik tersendiri dan memiliki tradisi yang beda dari olahraga lainnya, daya tarik sepakbola terletak pada kemampuannya pada menangani bola, performanya yang melelahkan, gerakan dinamis dan kejutan taktis yang menghibur penonton. Pertandingan sepakbola juga adalah olahraga yang sangat digemari saat ini, semua itu terbukti hampir di setiap pertandingan sepakbola yang pasti itu akan banyak penontonnya atau memenuhi tribun stadion terbukti juga hampir seluruh belahan dunia memainkan olahraga ini. Olahraga ini

sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun tujuan pembentukan prestasi Mahfud, etl (2020 : 2).

Dari berbagai istilah yang ada, dasar dan tujuan dari permainan sepak bola tetaplah sama, yaitu memainkan bola dengan kaki. Dalam setiap permainan sepak bola terdiri dari dua tim yang setiap anggotanya berisikan 11 orang dengan tujuan menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan kemudian mencetak poin yang di sebut gol atau skor.

Dalam setiap pertandingan sepak bola umumnya menggunakan waktu 2x45 menit dengan di pimpin oleh satu wasit di dalam lapangan dan dua orang hakim garis yang mengatur dan menjadi saksi di lapangan pertandingan. Selama pertandingan berlangsung 10 pemain dalam setiap tim diperbolehkan menggunakan kedua kaki, kepala dan bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan, hanya penjaga gawang atau kiper saja yang di perbolehkan menggunakan lengan dan tangan untuk memegang bola dan hanya di area terbatas yang ada di sekitar gawang. Setelah waktu yang ditentukan berakhir maka tim dengan gol/skor paling banyak akan menjadi pemenang dalam pertandingan, bila gol atau skor dari kedua tim adalahimbang maka akan di lanjutkan dengan babak tambahan dan/atau babak penalti.

## **2. Posisi Pemain**

Dalam permainan sepak bola yang setiap tim nya terdiri dari 11 orang, dengan posisi yang berbeda beda pada setia pemainnya seperti penyerang, gelandang, pertahanan dan penjaga gawang yang dimana setiap posisi memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda seperti yang dikatakan oleh (Sartika, Andreswari, and Anggriani 2016) yakni, Posisi penyerang adalah pemain yang bertugas di garis

depan agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Posisi gelandang yaitu pemain yang berada di antara para penyerang dan para pemain bertahan. Pemain bertahan adalah posisi yang ada di daerah belakang. Posisi penjaga gawang adalah pemain yang bergerak di garis belakang. Meskipun memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda, setiap posisi memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya hal, untuk itu setiap pemain harus benar-benar menguasai posisi yang dimainkannya, bahkan dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh (Pratama, Santoso and Sari, 2018:2472) mengatakan posisi pemain sepak bola dalam tim merupakan suatu hal yang penting untuk memperoleh kemenangan

### **3. Teknik Dasar Sepak Bola**

Dalam setiap cabang olahraga selalu dibutuhkan kemampuan atau *skill* untuk mencapai tujuan dari cabang olahraga itu sendiri. Seperti halnya dalam sepak bola, semakin tinggi kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki maka akan semakin indah dan semakin besar peluang untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan dan keterampilan yang tinggi dalam sepak bola juga harus memiliki dasar yang kuat dari setiap teknik dasar yang ada. Menurut Mielke dalam (Atizen, 2014:11) teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

#### **a. Menendang bola (*kicking*)**

Menendang bola adalah gerakan yang mengarahkan kaki untuk mendorong, menyentuh atau menyepak bola, menendang atau menyepak bola adalah hal yang

paling dominan dan merupakan ciri khas dari permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain bola yang baik, kemahiran dalam menendang bola akan menjadi salah satu hal yang harus dimiliki. Menendang dapat dibedakan berdasarkan perkenaan bola dengan kaki seperti, menggunakan punggung kaki, bagian luar kaki dan bagian dalam kaki. Yang harus diperhatikan dalam menendang bola adalah bagian bola, perkenaan kaki dengan bola, kaki ayunan dan kaki tumpuan serta akhir Gerakan.



**Gambar 1.** Passing bola (Sumber: Abdi ; 2019)

#### **a. Menghentikan bola (*stopping*)**

Menghentikan bola atau yang sering juga disebut dengan mengontrol bola terjadi saat seorang pemain menerima operan atau menyambut bola lalu mengontrolnya agar pemain tersebut bisa bergerak cepat untuk menggiring bola, mengoper atau menembakan bola ke gawang lawan. Mengontrol bola adalah salah satu teknik permainan sepak bola yang dapat digunakan bersamaan dengan teknik menendang bola. Menurut Setyawan dalam (Atizen 2014:14) pengontrolan bola dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, dada dan

paha. Oleh sebab itu menghentikan bola menjadi suatu teknik dasar yang wajib dimiliki pemain sepak bola agar bisa melakukan pengontrolan bola.



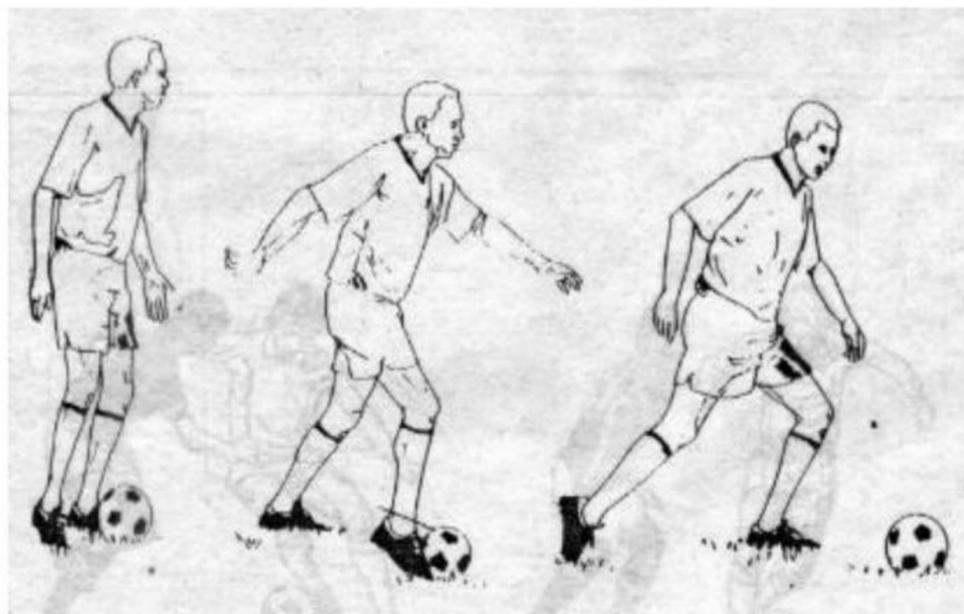
**Gambar 2.** *Stopping* bola sumber Subardi dan Andri Setyawan (2007:31)

#### **a. Menggiring bola (*dribbling*)**

Menggiring bola adalah hal yang paling penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Hal ini senada dengan yang disampaikan (Al-Hadiqie, 2013 : 37), “bahwa menggiring bola adalah suatu keterampilan yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Ketika pemain menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.”

Kemudian (Al-Hadiqie, 2013: 39) menerangkan langkah-langkah melakukan *dribbling* dengan cara membuat ruang diantara kaki, tubuh sedikit dicondongkan kearah depan, letakan paha kebawah lalu kedua tangan harus santai. Selain itu hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan *dribbling* antara lain bola harus selalu terkontrol atau dekat dengan kaki, bola harus dalam perlindungan dalam menghadapi lawan, pandangan luas tidak hanya terpaku kepada bola serta duntuk tidak hanya menggunakan satu kaki melainkan kedua kaki harus memiliki

kemampuan yang seimbang. Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan *dribbling* adalah kemampuan yang harus dimiliki karena *dribbling* dapat menentukan pola permainan dalam sebuah tim.



**Gambar 3.** *dribbling* Sumber: (Abdi : 2019)

#### **b. Merampas bola (*tackling*)**

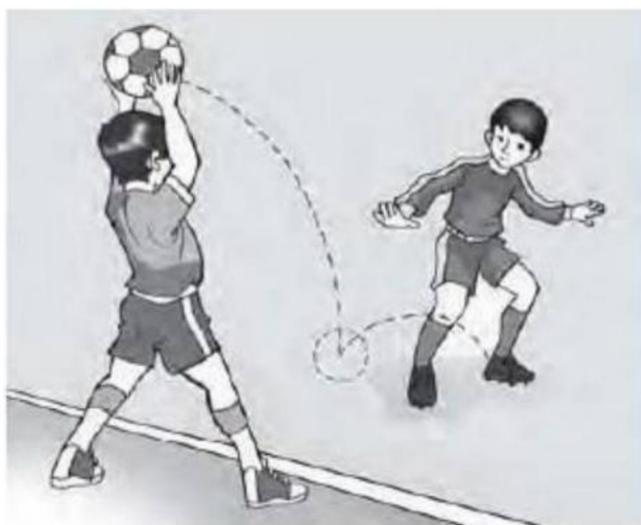
Merampas bola atau *tackling* adalah suatu ketrampilan dari pemain sepak bola untuk bertahan dengan cara merebut bola dari lawan. Dalam sebuah tim sepak bola, setiap pemain harus menguasai teknik ini karena seluruh tim bertanggung jawab untuk bertahan dari serangan lawan. Untuk itu *tackling* dapat disimpulkan sebagai teknik dasar dalam permainan sepak bola yang memiliki berbagai macam pola yang dapat diterapkan oleh suatu tim agar dapat menghentikan pola permainan dan menghambat pola penyerangan dari tim lawan.



**Gambar 4.** Merampas bola, Sumber: (Abdi ; 2019)

**c. Lemparan kedalam (*throw-in*)**

Lemparan kedalam merupakan suatu ketrampilan mengoper bola kepada teman satu tim dan di gunakan untuk menciptakan peluang dalam permainan sepak bola dengan cara melermparkan bola dari luar garis lapangan.

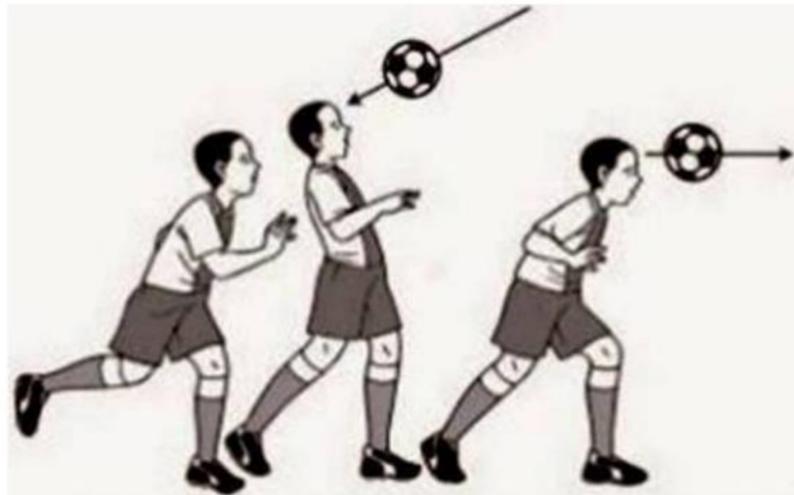


**Gambar 5.** *Throw in*, Sumber ( Penjasorkes: 2017)

**d. Menyundul bola (*heading*)**

Dalam permainan sepak bola seluruh pemain diperbolehkan menggunakan kepala untuk mengarahkan bola. Pada umumnya *heading* dilakukan dengan cara melompat keatas untuk membuang bola yang mengarah ke gawangnya sendiri, mengoper bola kepada pemain dalam satu tim atau bahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Teknik menyundul bola harus dilakukan dengan cara yang tepat agar dapat

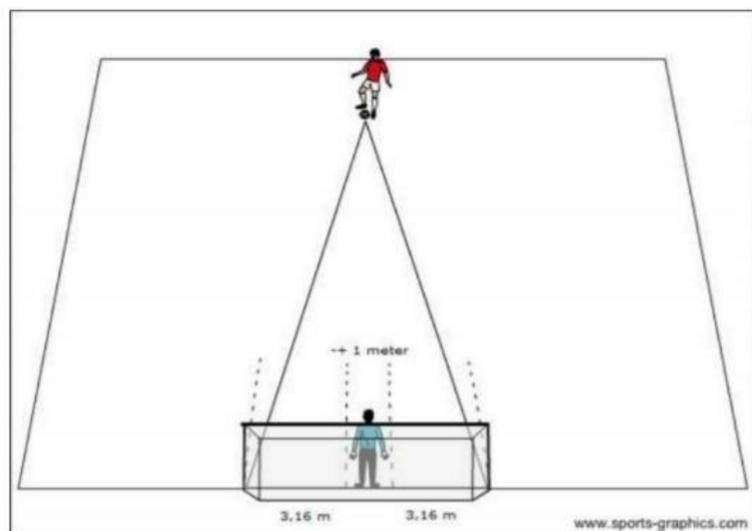
menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol dan menambah skor pada suatu tim.



**Gambar 6.** Menyundul bola Sumber (Penjasorker : 2019)

#### **e. Menjaga gawang (*goal keeping*)**

Dalam setiap tim sepak bola semua pemain memiliki peran yang penting, begitu pula sangat pentingnya seorang penjaga gawang. (Scheunemann dkk. 2012) menjelaskan bahwa :Kemampuan menempatkan posisi adalah modal utama seorang penjaga gawang yang andal. Apabila seorang penjaga gawang mampu menempatkan posisi dengan baik, yang akan terjadi adalah penjaga gawang seakan-akan menjadi magnet sehingga bola seakan terus melaju ke arah penjaga gawang. Dengan menempatkan posisi yang benar seorang penjaga gawang tidak perlu melompat jauh ke kiri dan ke kanan. Hal ini dikarenakan segitigayang terbentuk oleh bola dan kedua tiang gawang menjadi lebih kecil. Istilah umumnya adalah memperkecil sudut.



**Gambar 7.** Scheunemann, dkk (2012)

Seorang penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam sebuah tim sepak bola, untuk itu seorang penjaga gawang harus memiliki kecepatan dan kecekatan, gerak yang tangkas dan refleks yang baik serta moral dan mental yang kuat guna menghadapi serangan-serangan dari tim lawan.

#### **4. Latihan**

Dalam dunia olahraga latihan dapat di ambil dari kata *practice* yang berartikan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai macam peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan olahraga (Sukadiyanto, 2010 : 5). Pada cabang olahraga sepak bola, dapat di katakan hasil dari setiap latihan akan di buktikan saat pertandingan, dimana seluruh pemain akan menunjukan seluruh kemampuan dan kemahirannya dalam sepak bola berdasarkan latihan yang telah di tekuni selama ini. Menurut Syafrudin (Indra dan Mahreni 2020:44) agar kegiatan latihan berlangsung dengan efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontinyu. (Chan, 2012 : 2) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses

berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Berdasarkan hal di atas, metode pelatihan sangat berpengaruh terhadap efektifitas sebuah latihan, dengan begitu latihan merupakan hal yang di pandang sangat penting guna meningkatnya kemampuan pemain dalam rangka meningkatkan kemampuan bermain sepak bola.

#### a. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat tampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan (Bompa, 2020) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

#### b. Prinsip-Prinsip latihan

Prinsip latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh , (3) Prinsip spesialis, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban (Bompa, 2010) adapun prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut spesifik prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain : (1) Prinsip kesiapan, (2) Individual, (3) Adaptasi, (4) Beban lebih, (5) Progresif, (6) Spesifik, (7) Variasi, (8) Pemanasan dan pendinginan (9) Latihan jangka panjang (10) Prinsip berkebalikan, (11) Tidak berlebihan, dan (12) Sistematis (Sukadiyanto, 2011). Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah:

(1) Prinsip partisipasi mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

### c. Beban Latihan

Di Indonesia berbagai *club* dan sekolah sepak bola juga sudah memiliki dan menggunakan metode latihannya masing-masing, salah satunya adalah SSB (Sekolah Sepak Bola) Porsewa Lampung Selatan yang memiliki metode pelatihan mulai dari pelatihan kondisi fisik, teknik-teknik dasar hingga pelatihan moral dan mental pemain. Berbagai metode diterapkan dengan memperhatikan kondisi dan posisi para pemain seperti, penyerang (*striker*) menggunakan *speed-speed* dengan metode menggiring bola sambil melewati kuno dan melakukan gerakan *shooting* dan *placing* ke arah gawang, gelandang menggunakan metode latihan *man-to-man* agar dapat lebih dominan dalam *passing* dan penguasaan bola guna membaca peluang yang dapat di ambil dalam melakukan serangan maupun menghambat pergerakan dari permainan lawan, pemain belakang yang menggunakan metode pelatihan kearah penguatan fisik dan mental serta *tackling* dan *heading* yang bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan yang mengarah kepada gawang tim, dan penjaga gawang yang menggunakan metode yang bertujuan untuk pengondisian posisi tangkapan bola sehingga serangan dari lawan tidak mencetakan gol kedalam gawang tim dengan cara melakukan gerakan *tending-tangkap* dan *lempar-tangkap*.

## 5. Reaksi Gerak

Dalam setiap cabang olahraga khususnya sepak bola baik disadari ataupun tidak tubuh setiap pemain pasti melakukan gerak. Bahkan seseorang yang memiliki keterbatasan fisik yang membuat dirinya tidak seperti manusia normal pada

umumnya pun akan tetap melakukan gerak yang dikarenakan terjadinya konsentrasi pada otot. Gerak pada tubuh akan terjadi begitu saja dengan melalui mekanisme yang rumit serta melibatkan banyak bagian yang ada pada tubuh manusia itu sendiri.

Menurut (Triyanti dan Suswanti 2015 : 21) gerak tubuh dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

1) Gerak biasa

Gerak biasa adalah gerak yang dilakukan dengan kesadaran dan juga biasa di sebut gerak sadar.

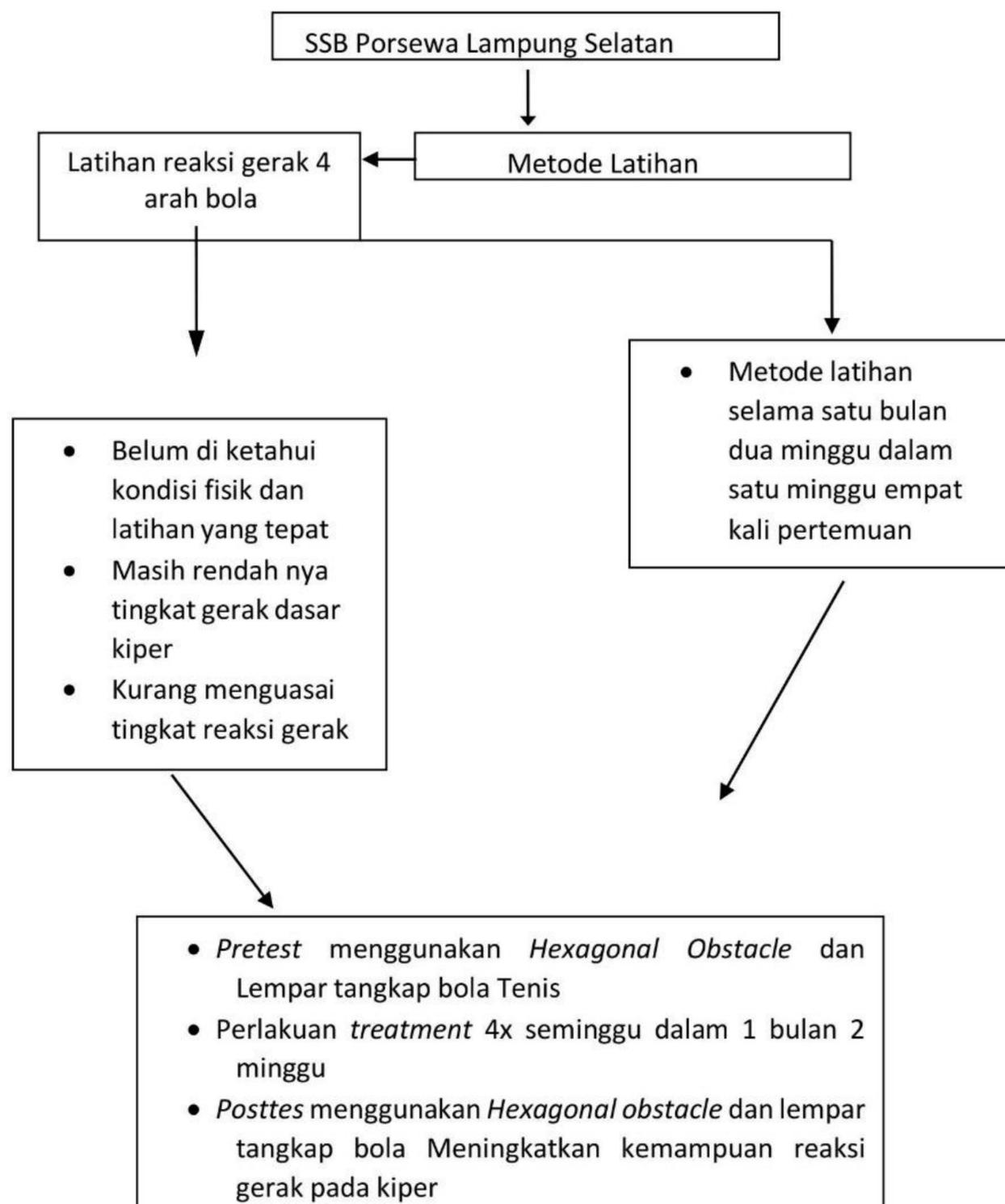
2) Gerak Reflek

Pada gerak refleks, implus melalui jalan pintas, yaitu dimulai dari reseptor penerima rangsang, kemudian diteruskan oleh neuron sensori ke pusat saraf penghubung (asosiasi) tanpa diolah di dalam otak langsung dikirim tanggapan ke neuron motor untuk di sampaikan ke efektor, yaitu otot atau kelenjar. Dari penjas di atas dapat di simpulkan bahwa terdapat dua macam gerak yang ada dalam tubuh, yaitu gerak biasa atau gerak sadar yang berarti gerakan tubuh yang sengaja di buat atas dasar perintah dari otak, dan gerak refleks yang merupakan gerak yang dilakukan atas dasar rangsangan yang terjadi tanpa menunggu perintah dari otak.

## **B. Kerangka berpikir**

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang tidak hanya membangun rasa kebersamaan, kesehatan dan kesenangan semata, melainkan menjadi ajang untuk mengabdikan diri untuk mengharumkan dan memberikan rasa bangga terhadap tim,

bangsa hingga negara di hadapan sepak bola Internasional. Prestasi yang tinggi dalam dunia sepak bola akan berbanding lurus dengan kemampuan dan keterampilan pemain yang berdasarkan pada metode pelatihan yang dimiliki dan diterapkan selama prosesi latihan. Berbagai macam *club* dan sekolah sepak bola di Indonesia seperti SSB Porsewa Lampung Selatan telah memiliki dan menerapkan metode pelatihan guna menunjang kemampuan dan kemahiran pemain agar dapat lebih berkembang dan meraih prestasi yang lebih baik. Meskipun telah memiliki dan menerapkan metode pelatihan ada beberapa metode yang dianggap sudah tidak relevan untuk di gunakan dalam metode pelatihan seperti penjaga gawang yang masih menggunakan metode tendang- tangkap atau lempar- tangkap. Hal ini disampaikan oleh Suryanto atau yang biasa disapa dengan Cak Surya selaku pelatih SSB Porsewa yang mengatakan bahwa metode tendang-tangkap dan lempar-tangkap tidak begitu efektif dalam meningkatkan gerak maupun refleks dari penjaga gawang yang ada di SSB Porsewa Lampung Selatan. Nanfa (2015) juga menyampaikan dalam sebuah jurnal yang menyampaikan bahwa latihan lempar-tangkap kurang maksimal karena kurangnya minat dan keaktifan atlet dalam meateri pada metode latihan tersebut.

**Tabel. 1** Kerangka berfikir

### C. Penelitian Relevan

1. Menurut Gumantan & Mahfud (2018) dalam penelitian ini yang berjudul Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketetapan Menendang Bola ke Arah Gawang, yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 terhadap

ketepatan menendang bola ke arah gawang pada ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru tahun pelajaran 2016/2017. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjas kes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjas kes khususnya sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan berjumlah 24 siswa. Sampel yang digunakan adalah semua populasi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru yang berjumlah 24 siswa karena populasi tidak lebih dari 100 testi. Pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling. Dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes akhir bola ukuran 4 sebesar 3,174 lebih kecil dibandingkan dengan bola ukuran 5 sebesar 5,285. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan bola ukuran 4 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru.

2. Penelitian menurut Suherman & Sari R.E (2019), dalam penelitian yang berjudul Perancangan Aplikasi Pembuatan Formasi Sepak Bola Interaktif dengan Macromedia Flash mrnyatakan Kurangnya efeiensiya simulasi pembelajaran yang pada umumnya digunakan oleh masyarakat umum untuk keperluan pembelajaran. Formasi pada sepakbola sekarang ini menjadi masalah utama

yang sering dan umum bagi masyarakat luas yang ingin mempelajari formasi dalam sepakbola secara otodidak. Maka dari itu dirancang dan dibuatlah sebuah aplikasi dimana mengubah sudut pandang masyarakat dalam pembelajaran interaktif formasi sepakbola tersebut kedalam media aplikasi multimedia interaktif. Aplikasi pembelajaran formasi sepakbola adalah solusi yang penulis rancang dan buat untuk memecahkan masalah tersebut. Aplikasi tersebut adalah aplikasi pembelajaran formasi sepakbola yang menjelaskan informasi dan memberikan pembelajaran formasi sepakbola secara otodidak bagi penggunanya yang dikemas kedalam media aplikasi multimedia interaktif. Rancangan dan hasil dari aplikasi pembuatan formasi sepak bola interaktif dengan macromedia flash interaktif yang dapat mengatasi masalah dan menjadi solusi utama dalam pengguna yang akan belajar formasi dalam pemain sepakbola tersebut dengan menggunakan aplikasi dan diharapkan mampu memecahkan dan menyelesaikan permasalahan yang sering muncul di beberapa aktivitas pembelajaran pada sistem formasi sepakbola pada umumnya menggunakan alat peraga pada pembelajarannya.

3. Menurut Nugroho, R.A & Gumantan, A. (2020) yang berjudul Pengaruh Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket. latar belakang dari penelitian ini adalah kurang baiknya kemampuan vertical jump peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Pagelaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat terhadap peningkatan vertical jump dalam permainan bolabasket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Pagelaran. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan adanya disain

pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, peserta yang memenuhi kriteria berjumlah 20 siswa dari 25 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu vertical jump test. Sedangkan treatment yang diberikan berupa latihan plyometric dengan beberapa modifikasi. Teknik analisis data dengan menggunakan uji-t. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler setelah mendapatkan treatment berupa latihan plyometric dengan nilai terhitung

4. Dalam penelitian ini menurut Apriantono, T., Nishizono, H., & Inoue, N. (2013). Yang berjudul Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Kaki dan Kemampuan Menendang Pemain Sepak Bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban pada kekuatan otot kaki dan kemampuan menendang pemain sepak bola. Subjek yang berjumlah sebelas orang dibagi menjadi dua kelompok. Lima pemain kelompok eksperimen melakukan latihan beban tiga kali per minggu selama sepuluh minggu yang dilakukan secara bersamaan dengan latihan sepak bola. Enam pemain kelompok kontrol hanya melakukan latihan sepak bola tanpa latihan beban yang berlatih bersama kelompok yang melakukan latihan beban. Pengaruh latihan beban tidak hanya meningkatkan secara signifikan pada kekuatan otot kaki, tetapi juga meningkatkan kecepatan dari pergelangan kaki dan kecepatan bola. Kelompok kontrol yang hanya melakukan latihan sepak bola, tidak menunjukkan peningkatan yang berarti baik pada kekuatan otot kaki maupun kecepatan bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki merupakan salah satu faktor penting di dalam kemampuan menendang.

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

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang sifatnya sementara dan perlu diuji kebenarannya dan sekaligus jawaban sementara terhadap suatu permasalahan. Berdasarkan pengertian diatas diduga bahwa model latihan 4 arah bola mempunyai pengaruh yang efektif terhadap peningkatan gerak reflek pada penjaga gawang.

Ha : Ada pengaruh yang efektif dalam metode latihan empat arah bola terhadap peningkatan gerak reflek penjaga gawang di SSB Porsewa Lampung Selatan.

Ho : Tidak Ada pengaruh yang efektif dalam metode latihan empat arah bola terhadap peningkatan gerak reflek penjaga gawang di SSB Porsewa Lampung Selatan.