

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Permainan Sepak Bola

1. Pengertian sepak bola

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola adalah olah raga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda semua sangat mengemari olah raga ini.

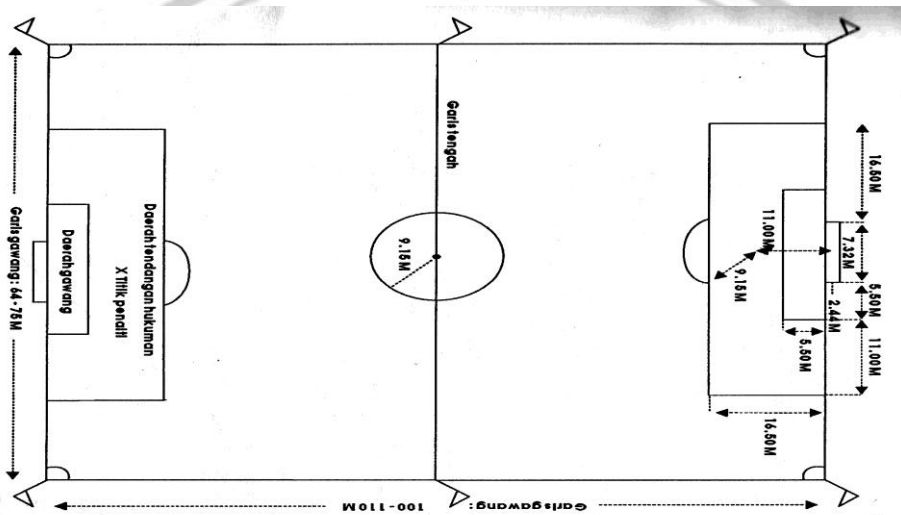
Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki, cara memainkannya yaitu dengan cara menendang dan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak -banyaknya dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola dari lawan. Didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan anggota badan kecuali tangan dan lengan. Sepak bola merupakan pemain beregu yang masing-masing terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola ini dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut.

Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah “ untuk mencetak gol atau skor yang sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan”. (Agus Salim, 2000:10).

Dalam permainan sepak bola tentunya ditunjang dengan adanya sarana dan prasarana. Sarana atau alat adalah segala segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan ja 12 lah dipindah bahkan dibawa.

Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindah. Adapun sarana dan prasarana dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

a. Lapangan sepak bola



Gambar 2.1

Lapangan sepak bola
(Engkos kosasi,1985:227)

Lapangan permainan harus berbentuk empat persegi panjang. Panjang minimal 90 meter, maksimal 120 meter, lebar minimal 45 meter, maksimal 90 meter. Untuk pertandingan Internasional panjang minimal 100 meter, maksimal 110 meter, lebar maksimal 64 meter, maksimal 75 meter. Lingkaran tengah 9,15 meter, daerah hukuman 16,5 meter dan titik hukuman pinalti 11 meter dari garis gawang.

b. Bola

Bola harus bulat, terbuat dari kulit atau jenis lainnya yang sesuai. Garis lingkaran tidak lebih dari 70 cm, minimal 68 cm. Berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang 410 gram pada saat pertandingan dimulai. Tekanan bola antara 0,6 – 1,1 atmosfer (600-1100g/cm)

c. Gawang

Tiang dan mistar gawang berbentuk silinder dengan diameter 12 cm berwarna putih dan dilengkapi dengan jaring dengan mistar atau tanah. Tinggi gawang 2,44 m, dan lebar gawang 7,32 m.

2. Teknik Dasar Bermain Sepak bola

Agar menjadi pemain sepak bola yang mahir, seorang pemain harus menguasai berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar bermain sepak bola menurut Engkos Kosasih (1985:216) adalah “ hal-hal yang berkaitan dengan teknik penguasaan bola yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepak bola “. Adapun secara garis besar teknik dasar bermain sepak bola yang perlu dikuasai merupakan semua gerakan yang digunakan dalam pertandingan atau permainan sepak bola, diantaranya adalah :

a. Teknik dasar menendang bola

Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran menendang. Ada 3 cara dalam menendang bola, antara lain :

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

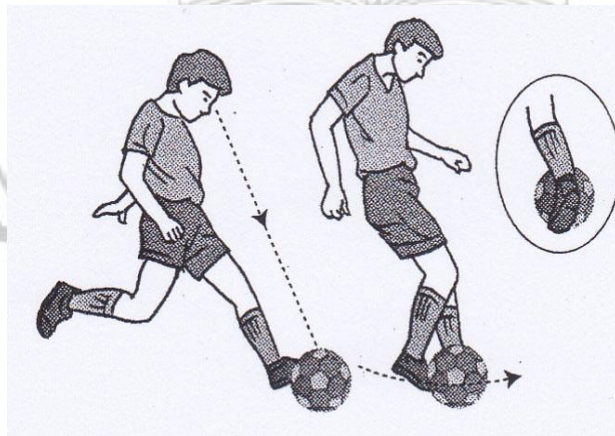
Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak digunakan untuk :

- a) Vorzet rendah tinggi dari arah kanan kekiri atau sebaliknya.
- b) Tendangan bebas langsung atau tidak langsung untuk mencetak goal.
- c) Tendangan sudut (kórner kick).
- d) Tendangan penjaga gawang.



Gambar 2.2
Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
Moh.gilang (2007:3

2) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.



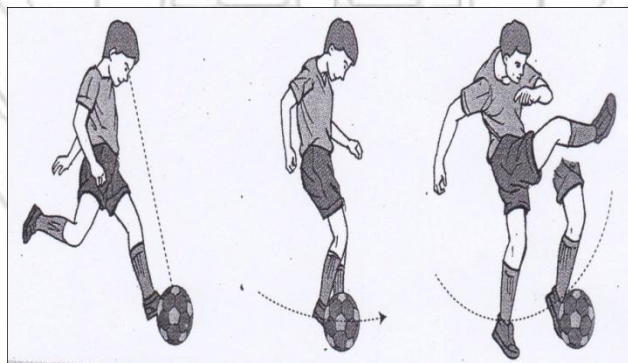
Gambar 2.3
Menendang bola menggunakan punggung kakai bagian luar

Moh. Gilang (2007:4)

3) Menendang bola dengan punggung kaki (kura kura).

Pada waktu menendang bola menggunakan punggung kaki, perhatian tidak hanya tertuju pada kaki tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula, dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki. Fungsi dari menendang menggunakan punggung kaki adalah :
Menberi umpan jarak pendek atau jarak jauh.

- a) Untuk membebaskan serangan lawan.
- b) Tendangan penjuru.
- c) Tendangan penjaga gawang.
- d) Tendangan untuk mencetak gol.



Gambar 2.4

Menendang bola menggunakan punggung kaki (kura kura)

Moh. Gilang (2007:3)

b. Teknik dasar menghentikan, menahan dan mengontrol bola.

Teknik menahan atau menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain bola. Karena apabila menerima bola dari teman harus segera dikuasai agar

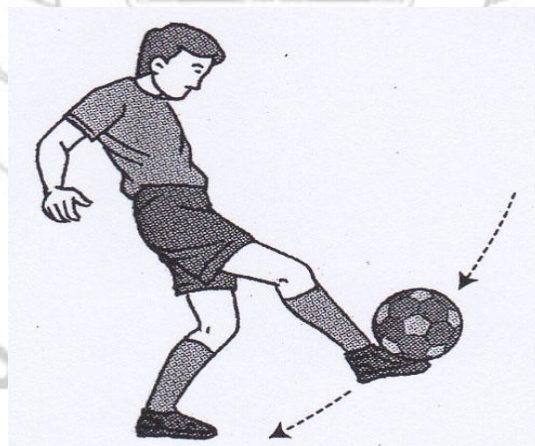
tidak mudah direbut oleh lawan. Menghentikan atau menahan bola bisa dilakukan oleh berbagai cara, seperti pada gambar dibawah ini :

- 1) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ketanah



Gambar 2.5
Menghentikan bola dengan telapak kaki
Moh. Gilang (2007:6)

- 2) Menghentikan bola dengan punggung kaki, untuk bola yang masih melambung di udara



Gambar 2.6
Menghentikan bola dengan punggung kaki
Moh. Gilang (2007:8)

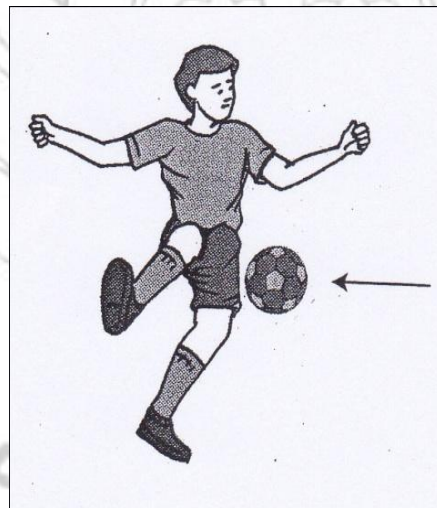
- 3) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, banyak digunakan dalam permainan sepak bola, sebab bola yg tinggi juga dapat dihentikan dengan kaki bagian dalam.



Bola menyusur tanah



Bola memantul dari tanah



Bola diudara tanpa jatuh ketanah

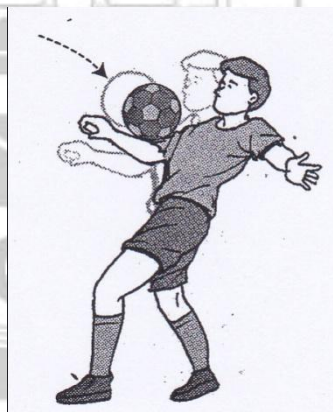
Gambar 2.7
Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
Moh. Gilang (2007:6)

- 4) Menghentikan bola dengan perut, untuk bola yang memantul dari tanah.



Gambar 2.8
Meghentikan bola dengan perut
Moh. Gilang (2007:6)

- 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada, untuk bola yang datangnya dari atas dan dari depan.



Gambar 2.9
Menghentikan bola dengan dada
Moh. Gilang (2007:7)

- 6) Menghentikan bola menggunakan kepala, untuk menghentikan bola atau mengontrol bola yang datannya tinggi.



Gambar 2.10
Menghentikan bola dengan kepala
Moh. Gilang (2007:7)

- 7) Menghentikan bola dengan menggunakan paha, untuk bola yang datangnya dari depan.



Gambar 2.11
Menghentikan bola dengan paha
Moh. Gilang (2007:7)

- 8) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 2.12
Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Moh. Gilang (2007:5)

c. Teknik dasar menggiring bola

3 teknik dasar menggiring bola adalah sebagai berikut :

1) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.



Gambar 2.13
Menggiring bola menggunakan punggung kaki
Moh. Gilang (2007:9)

2) Menggiring bola dengan menggunakan kakai bagian dalam.



Gambar 2.14
Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
Moh. Gilang (2007:8)

- 3) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.



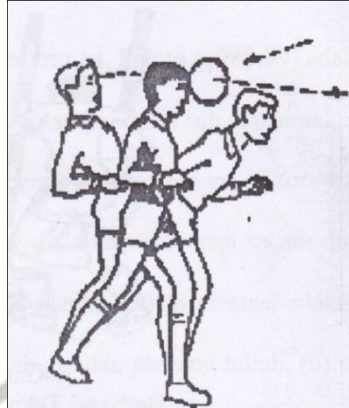
Gambar 2.15
Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
Moh. Gilang (2007:8)

d. Teknik gerakan tipu

Gerakan tipu yang terbaik adalah gerakan tipu (*body playing*) waktu kita menggiring bola. Karena gerak tipu yang kita kerjakan dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang inntensif. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan kepada ketepatan, kecepatan dan kelincahan bergerak untuk kita gunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.

e. Teknik menyundul bola

Menyundul bola sangat penting dalam permainan sepak bola.oleh karena itu kita harus menguasai dan mengerti cara menyundul bola yang benar sehingga terhindar dari bahaya yang tidak diinginkan. Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka (jangan sekali kali mata tertutup). Biasanya digunakan untuk memberi umpan kapada teman atau untuk membuat goal.



Gambar 2.16
Gerakan menyundul bola
Roji (2007:3)

f. Teknik melempar bola kedalam

Ketika bola meninggalkan lapangan dinyatakan out, maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola kedalam lapangan kembali (melakukan throw in).



Gambar 2.17
Lemparan kedalam
Engkos Kosasi (1985:226)

B. Kekuatan Otot Tungkai

“Kekuatan atau strength adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu” (M.Sajoto 1995:10). Kekuatan Menurut Sudrajat Prawirasaputra (1999:) adalah “Komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan”.

Ketika sering mengangkat sebuah benda yang berat, maka tampak berupaya menggerakkan tenaganya, otot-otot meregang untuk mengatasi tahanan yang membangkitkan oleh beban itu. Makin berat bebannya makin besar tahanannya. Jadi kekuatan otot menurut Rusli Lutan (2008:38) dapat didefinisikan sebagai “kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan”. Menurut Sudrajat Prawirasaputra, (1999:66) mengatakan bahwa Kekuatan Otot adalah “ Kemampuan badan dalam menggunakan daya.

“Kekuatan otot merupakan faktor utama dan menjadi dasar untuk melakukan kemampuan-kemampuan yang lain. Dengan adanya kekuatan akan dapat menimbulkan suatu gerakan sebagai akibat kontraksi otot, sehingga kekuatan otot disebut sebagai sumber gerakan. Pengertian yang lain kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk mengatasi dan melawan suatu tahanan atau beban” Sri Haryono (2008:23)

Otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi pada suatu gerakan yang utuh, (Sudrajat Prawirasaputra, 2000:66). Tungkai yang dimaksud disini Menurut A. Munandar (1979:106) adalah “ anggota gerak bawah yang terdiri dari seluruh kaki pangkal paha sampai ke bawah”. Menurut Setiadi (2007:272-274), didalam tungkai terdapat bagian otot yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah :

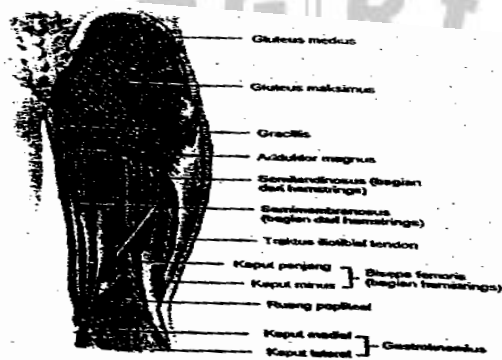
1. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata yang di bagi menjadi 3 golongan, yaitu :
 - a. Otot abduktor, yang terdiri dari :
 - 1). Muskulus abduktor maldanus sebelah dalam
 - 2). Muskulus abduktor brevis sebelah tengah.
 - 3). Muskulus abduktor longus sebelah luar.

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abduktor femoralis. Fungsinya menyelenggarakan gerakan gerakan abduksi dari femur

- b. Muskulus Ektensor (*quadrisep femoris*) atau otot berkepala empat, yang terdiri dari :

- 1).Muskulus rektus femoralis.
- 2).Muskulus vastus lateralis eksternal.
- 3).Muskulus vastus medialis internal.
- 4). Muskulus vastus intermedial.
- 5).Otot fleksor femoris, yang terdapat di bagian belakang paha yang terdiri dari :

Bisep femoris yang fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah. Muskulus semi membranous (otot seperti selaput) yang fungsinya membengkokkan tungkai bawah. Muskulus semi membranous (otot seperti urat) yang fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar kedalam. Muskulus sartorius (otot penjahit), yang fungsinya eksorotasi femur yang memutar keluar paha pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

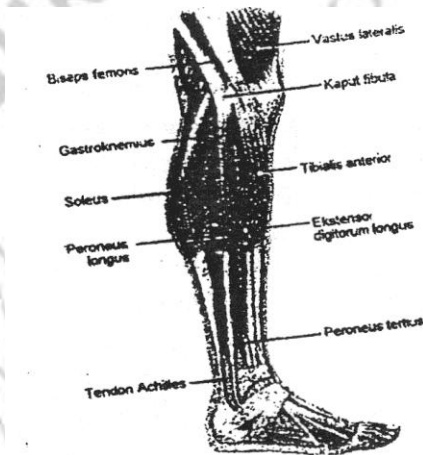


Gambar. 2.18

Otot Tungkai Atas

Setiadi (2007:273)

2. Adapun yang termasuk otot tungkai bawah adalah sebagai berikut:
 - a) Otot tulang kering depan maskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki
 - b) Muskulus ekstensor talangus langus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
 - c) Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
 - d) Urat arkiles (*tendon arkiles*), yang fungsinya meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
 - e) Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan empu kaki.
 - f) Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.
 - g) Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus*).



Gambar. 2.19
Otot Tungkai bawah
Setiadi (2007:274)

C. Ketepatan Tendangan Bebas menggunakan kaki bagian dalam

1. Ketepatan

Ketepatan Menurut Suharno (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto,1985:60) adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan.” Menurut Kent (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto,1994:60) “Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan.

Menurut Kent (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto,1994:60) Ketepatan ditentuksn

oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

- a. Koordinasi gerak.
- b. Ketajaman indra penglihatan.
- c. Penguasaan teknik.
- d. Kecepatan dan kekuatan gerak.
- e. Ketelitian dan perasaan atlet.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Ketepatan adalah “keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam mengarahkan suatu benda ke sasaran tanpa melakukan kesalahan.

2. Tendangan Bebas

Dalam cabang olah raga sepak bola, menendang adalah suatu teknik dasar yang paling penting. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik, teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan sepak bola tujuannya adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya dan menendang merupakan salah satu awal dari lahirnya gol yang kita harapkan.

Tendangan dalam sepak bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, A.Sarumpaet (Agus Hendriyanto, 1992:20)

Tendangan bebas (*free kick*) adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain dengan tanpa mendapatkan gangguan dari pemain lawan, Agus Salim (2005:71).

Tendangan bebas ini diberikan kepada pemain tim lain yang tidak melakukan pelanggaran. Tendangan ini juga berfungsi sebagai moment untuk memulai permainan setelah terjadinya pelanggaran. Ada dua jenis tendangan bebas , yaitu tendangan bebas tidak langsung dan tendangan bebas langsung.

- a. Tendangan bebas tidak langsung adalah sebelum tendangan yang sebenarnya, bola harus terlebih dahulu menyentuh pemain lain satu tim, setelah itu baru bola boleh ditendang ke area lapangan lawan atau kerah gawang lawan.

Pelanggaran yang bisa menyebabkan tendangan bebas tidak langsung adalah :

- 1) Pemain berbahaya.
 - 2) Sengaja menghalang halangi pemain lawan yang sedang menguasai lawan.
 - 3) Berusaha untuk mendapatkan keuntungan dari pijakan kaki diatas tanah dengan cara melakukan lemparan kedalam pada titik yang salah setelah sebelumnya diberikan peringatan.
 - 4) Menyerang kiper lawan dengan tidak seharusnya.
 - 5) Bertindak sengaja mengulur-ulur waktu. Hal ini biasanya sering dilakukan oleh kiper ketika sedang memegang bola.
- b. Tendangan bebas langsung adalah tendangan yang diberikan karena ada pelanggaran yang lebih serius, dan bola ditendang langsung tanpa menyentuh pemain lain terlebih dahulu.

Tendangan bebas langsung diberikan karena adanya pelanggaran, pelanggaran tersebut diantaranya adalah :

- 1) Menyerang secara brutal atau berbahaya.
- 2) Menyerang dari belakang, kecuali lawan menghalang halangi.
- 3) Memegang badan lawan.
- 4) Mendorong badan lawan.
- 5) Menyerang, meludah, atau menebas kaki lawan.
- 6) Menendang atau berusaha untuk menendang lawan

- 7) Melompat diatas pemain lawan
- 8) Dengan sengaja memegang bola (kecuali untuk kiper).

3. Teknik menendang bola

Seorang pemain sepak bola agar dapat bermain dengan baik dan benar harus bisa menendang dengan baik dan benar juga. Menurut Soekatamsi (1994:103) menendang merupakan “teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Tujuan menendang bola adalah mengumpun (*passing*). Menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*).

Untuk menghasilkan tendangan yang baik, seorang pemain sepak bola harus menguasai prinsip teknik dasar dalam sepak bola, adapun prinsip-prinsip tersebut menurut (Soekatamsi, 1994:121) adalah :

- a. Letak kaki tumpu.
 - 1).Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan jauh lebih kurang 10 cm sampai 15 cm dari bola.
 - 2).Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran atau ujung jari menuju ke arah sasaran.
 - 3).Lutut kaki tumpu ditekuk sehingga lutut berapa tegak lurus di atas ujung jari.
- b. Kaki yang menendang.
 - 1).Kaki yang menendang di angkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus arah sasaran, atau yang menendang tegak lurus kaki tumpu.
 - 2).Kaki yang menendang di ayunkan kearah depan sehingga kaki bagian dalam tepat mengenai bagian tengah-tengah belakang bola.
 - 3).Setelah kaki yang menendang mengenai bola segera diletakan ditengah, dilanjutkan bergerak ke arah depan.
- c. Sikap badan.
 - 1).Kaki tumpu diletakan di samping bola, maka posisi badan berada di atas bola.

- 2). Saat menendang bola, badan sedikit condong kedepan, kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan.
- d. Bagian bola yang ditendang.
 - 1). Bagian kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah belakang bola, maka bola akan bergulir datar di permukaan tanah dan bola akan naik melambung rendah atau melambung tinggi.
 - e. Pandangan mata.
 - 1). Permulaan pandangan mata selalu tertuju pada bola, kemudian kearah sasaran, yang dimaksud sasaran dapat teman yang akan diberikan operan atau sasaran.
 - 2). Pada saat menendang bola, mata harus melihat kearah bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalanya bola.

4. Menendang dengan kaki bagian dalam

Menurut Engkos Kosasih (1985:219) Fungsi dari menendang menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a. Tendangan bebas langsung atau tidak langsung untuk mencetak goal.
- b. Tendangan sudut (*kornet kick*)
- c. Tendangan penjaga gawang
- d. Voorzet rendah tinggi dari arah kanan kekiri atau sebaliknya.

Menurut Soekatamsi (1993:77), kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a. Untuk operan jarak pendek.
- b. Untuk operan bawah (rendah).
- c. Untuk operan melambung atas (tinggi).
- d. Untuk tendangan tepat kemulut gawang.
- e. Untuk tendangan bola melengkung.
- f. Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

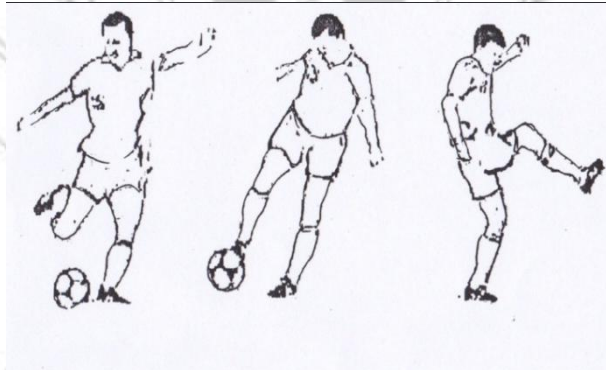
Analisis gerak menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.

- 2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
- 3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang di putar keluar dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah tengah bola.
- 8) Pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

(Roji :2006:3)

Teknik tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.20
Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam
Sucipto (2003:21)

5. Bagian badan yang digunakan untuk menendang atau menerima bola.

- a. Dengan tungkai bawah.
 - 1) Dengan kaki .
 - a) Kaki bagian dalam

- b) Kura- kura kaki penuh
 - c) Kura kura bagian luar
 - d) Sol sepatu
- 2) Dengan tulang kering.
- 3) Dengan paha.
- b. Dengan perut.
 - c. Dengan dada.
 - d. Dengan dahi.

D. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Tendangan bebas.

Hubungan antara Kekuatan dan kecepatan pada otot rangka penting diterapkan dalam penampilan olah raga, terutama dalam kegiatan yang tergantung pada tenaga dan kecepatan maksimal. Diketahui bahwa kecepatan gerak maksimal berhubungan erat dengan persentase tenaga maksimal otot yang diperlukan, (Kasiyo Dwijowinoto2003:233). Maka, kita dapat berharap bahwa jika kelompok otot yang ada hubungannya makin kuat kecepatannya gerak maksimal yang dihasilkan tenaga meningkat.

Ada dua bagian jaringan di antara beberapa jaringan yang membangaun tubuh manusia , yaitu sistem jaringan rangka dan sistem jaringan otot. Kedua sistem jaringan ini penting sekali bagi tubuh kita karena jaringan ini memberikan perlindungan (proktektif) kepada tubuh, memberikan dukungan dan membantu dalam melakukan gerakan. Tanpa adanya dukungan struktual, tubuh anda akan roboh karena terseret berat tubuh.

Tulang merupakan sistem jaringan penunjang yang khusus dari sistem kerangka tubuh manusia, untuk melakukan fungsinya sebagai jaringan penunjang mereka harus di gerakan secara bersama. Persendian adalah suatu tempat yang terdapat dua atau lebih tulang

yang saling berhubungan, fungsi dari ligament sangat berperan dalam hal ini dan di bantu dengan otot-otot. Jamal Habib (2008:4) menyatakan bahwa :

Fungsi jaringan otot adalah untuk menghasilkan gerakan lewat kemampuannya berkontraksi dan membangun ketegangan. Otot manusia itu sendiri diikatkan pada tulang oleh tendon (urat daging). Tempat dimana sebuah otot mengikatkan diri pada titik yang relatif permanen dalam tulang dinamakan origin, sedangkan ujung otot yang bergerak dengan tulang dikenal dengan nama insertion. Pada waktu berkontraksi, otot membangun ketegangan yang kemudian diteruskan pada tulang tulang melalui tendon, kemudian terjadilah suatu gerakan. Jadi suatu gerakan sebenarnya merupakan hasil interaksi antara sistem jaringan otot dan sistem jaringan rangka.

Dari pengertian tersebut kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktifitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Gerakan tersebut dibutuhkan dalam melakukan gerakan olahraga terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti : sepak bola, pencak silat, bersepeda dan lain sebagainya.

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja, kemampuan tersebut di hasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, karena untuk mendapatkan tendangan yang akurat, prinsip utama yang harus diperhatikan untuk mendapatkan ketepatan yang optimun adalah gaya yang diberikan pada tungkai kaki, kecepatan, perkenaan bola dan sikap tubuh harus tetap, agar mendapatkan lintasan proyektil yang tetap artinya tenaga yang harus dihasilkan oleh ayunan tungkai kaki harus lebih besar dari pada berat bola serta jarak antara penendang dengan sasaran. Untuk tendangan jarak jauh yang tepat, kecepatan gaya pada tungkai, perkenaan pada bola serta sikap tubuh harus tetap sama.

Dengan memperhatikan pendapat di atas, dapat diketahui selain tulang-tulang anggota badan bagian bawah, ada pula otot-otot yang digunakan sebagai alat gerak. Seperti telah dijelaskan di atas bahwa untuk melakukan gerakan diperlukan suatu panduan dari otot, tulang dan persendian, hal ini berlaku pula pada gerakan anggota gerak bawah yaitu otot-otot tungkai.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa di dalam permainan sepak bola, seseorang pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, hal ini untuk menunjang seseorang pemain untuk dapat bermain dengan baik, terutama di dalam melakukan ketepatan tendangan bebas yang ditunjukkan pada sasaran tertentu.

