

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sepak Bola**

Sepak bola yaitu olahraga yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim mempunyai 11 pemain. Yang meloloskan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam waktu yang ditentukan akan memenangkan permainan. Permainan ini dimainkan dengan cara memukul dan menggiring bola dengan kaki dan menerima bola dengan bagian tubuh lain selain tangan. Sebab hanya penjaga gawang yang diizinkan menyentuh bola dengan tangannya di area kotak penalti. Dianggap pelanggaran apabila bukan pemain yang menyentuh bola, baik disengaja maupun tidak. Dimulai abad ke-20, permainan sepak bola sudah menjadi olahraga yang sangat digemari banyak orang, terutama di wilayah eropa. Sampai saat ini sudah menjadi permainan dan hiburan yang paling banyak digemari di semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua. Tidak terkejut apabila kini terjadi persaingan yang berlangsung lama.

Sepak bola berada dalam naungan FIFA atau disebut Asosiasi sepak bola internasional, secara otomatis aturan yang ada pada sepak bola sesuai dengan aturan yang ditetapkan FIFA. Dari dulu hingga saat ini sepak bola

sudah sangat digemari bukan hanya dalam permainannya, saat ini sepak bola sepak bola juga mengacu kepada tujuan bisnis seperti adanya klub – klub yang menjual atau meminjamkan pemain kepada klub lain atau yang biasa dikenal dengan transfer pemain.

a. Peraturan Sepak Bola

Permainan sepak bola memiliki aturannya sendiri yang memungkinkan permainan yang baik dan adil bagi kedua tim. Menurut sepak bola masa kini yang diajarkan di Inggris, ada banyak aturan yang harus dan tidak boleh dipatuhi oleh pemain atau wasit. Penjelasannya seperti berikut:

1. Sebelum bertanding, pemain kedua tim harus bertemu dan berjabat tangan. Koin kemudian ditarik untuk menentukan tim mana yang akan memulai permainan di bawah arahan wasit.
2. Setiap permainan dimainkan oleh dua tim dan setiap tim mempunyai 11 pemain. Jika suatu tim memiliki kurang dari 7 pemain karena *red card*, tim tersebut dinyatakan kalah. Salah satu dari mereka harus menjadi pemimpin, dan tugasnya adalah bertemu dengan atasan ketika timbul masalah.
3. Maksimal 3 pemain dapat diganti dalam pertandingan kompetitif, dan maksimal 7 pemain dapat diganti dalam pertandingan persahabatan.

4. Semua atlet harus mengenakan seragam dan setiap tim harus mengenakan seragam yang berbeda. Selain itu, sebaiknya kenakan sepatu kets khusus dan kaus kaki yang bagus, serta gunakan sarung tangan terutama untuk atlet. Aksesoris yang dilarang antara lain gelang, anting, kalung, dan lain-lain. terjadi.
5. Permainan harus diawasi oleh seorang wasit yang tugasnya memutuskan kapan suatu pelanggaran dan kejadian lainnya terjadi. Dia didampingi oleh dua asisten yang mengawasi area pinggir lapangan untuk melihat apakah bola berada dalam posisi *offside*.
6. Permainan ini dibagi menjadi dua babak, masing-masing babak berdurasi 2×45 menit dan babak pertama berdurasi 15 menit. Selain itu, akan ada perpanjangan waktu 2×15 menit di akhir babak. Jika hasilnya tetap sama, penalti akan diberikan.
7. Kick-off harus dilakukan pada awal permainan, pada awal babak kedua, setelah terciptanya gol dan pada awal perpanjangan waktu.<sup>7</sup>
8. Gol tercipta ketika bola lolos dari penjaga gawang tim lawan dan semua pemain tidak dalam kondisi *offside*, foul, atau handball. Itu semua tergantung wasit.
9. Jika bola out atau keluar lapangan, maka harus dilempar kembali ke tim tanpa dilempar. Namun jika bola ditendang dari kanan atau kiri gawang, penjaga gawang mendapat tendangan sudut.
10. Jika bola melewati garis gawang, dilakukan tendangan gawang, yang dapat dilakukan oleh penjaga gawang atau pemain lain.

11. Handball, persaingan berlebihan, mendorong lawan, menarik jersey lawan, dll. dianggap sebagai pelanggaran. Oleh karena itu, wasit memberikan kartu kuning dan kartu merah. Jika seorang pemain menerima kartu merah maka ia harus meninggalkan lapangan secara sukarela, jika ia menerima dua kartu kuning sekaligus ia harus meninggalkan lapangan.
12. Tendangan bebas juga diberikan sebagai imbalan kepada pemain atau tim yang melakukan pelanggaran. Proses ini berlangsung di tempat terjadinya pelanggaran dan dilakukan oleh orang yang melakukan pelanggaran tersebut. Namun apabila terjadi pelanggaran di dalam daerah pinalti, maka tendangan pinalti akan diberikan kepada tim lawan dan tendangan pinalti tersebut dilakukan oleh salah satu pemainnya.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola

(Sumber:: Avianto, 2012)

## b. Posisi Pemain

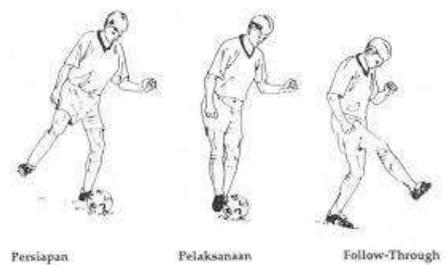
Kesebelas anggota tim di atas masing-masing mempunyai role masing-masing dan menjaga posisinya sesuai rolenya. Pemain harus bekerja sama dalam menetapkan tujuan dan melindungi tujuan tim lain saat menyelesaikan setiap misi. Beberapa tugas dan tanggung jawab seorang atlet antara lain:

1. Penjaga gawang adalah pemain yang bertugas mempertahankan gawang dan mencegah tim lawan kebobolan. Ia sering terlihat dekat dengan gawang atau area penalti dan memiliki kemampuan menguasai bola. Oleh karena itu dia perlu melakukan cover, clear, save dan mengoper bola kepada rekan-rekannya.
2. *Striker* adalah pemain yang memanfaatkan tekel pemain lain untuk mencetak gol. Oleh karena itu, mereka harus dekat dengan gawang lawan dan memiliki keterampilan bermain bola, teknik dan kecepatan yang baik.
3. Gelandang adalah pemain yang bermain membelakangi garis pertahanan dan di depan pertahanan dengan tujuan mengontrol atau menahan bola mencapai garis pertahanan.
4. Bek atau *Defender* adalah pemain di lini belakang yang tugasnya membantu pemain tersebut menutupi lawan dengan mencetak gol. Bek ada tiga macam yaitu bek tengah, penyapu, dan bek sayap.

## c. Teknik Dasar Sepak Bola

1. *Passing*

*Passing* adalah seni mengoper bola dengan tinggi dan akurat kepada pemain lain. Dalam sepak bola, operan digunakan untuk melancarkan serangan dan mencetak gol, serta untuk menyelamatkan bola dari kesalahan, untuk membersihkan lapangan dengan mengeluarkan bola-bola berbahaya di area tersebut, atau untuk mencoba mencegah serangan lawan. Operan dapat dioper dengan berbagai cara dan bola dapat diam, terbang, atau bergerak.



Gambar 2.2 *Passing*

(Sumber: Avianto. 2012: 14)

## 2. *Dribbling*

Menggiring bola adalah berlari dengan bola dan mencoba mengoper di antara beberapa pemain bertahan, ini disebut menggiring bola dan usahakan bola tetap dekat dengan kaki Anda dan selalu kendalikan, dorong bola ke depan saat Anda bergerak dan gunakan bagian luar atau dalam kaki Anda. Selalu bertahan dengan bola di kaki Anda, saat mengoper, memutar, dan melakukan tipuan.

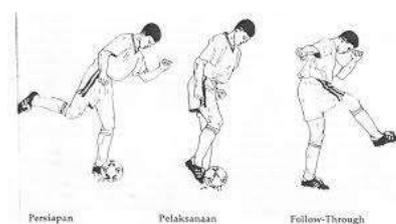


Gambar 2.3 *Dribbling*

(Sumber: Avianto. 2012: 14)

### 3. *Shooting*

Menembak bola berarti menendangnya dengan kaki bagian atas dan mengarah ke gawang (melakukan tembakan). Pemain yang bermain baik akan sangat mudah untuk mencetak gol, apalagi menendang merupakan keterampilan terpenting dalam sepak bola dan pengetahuan yang baik diperlukan dalam semua cabang olahraga yaitu menendang gawang, sering juga disebut dengan menembak. Menembak merupakan upaya memasukkan bola ke gawang lawan. Proses ekstraksi dirancang untuk seluruh bagian kaki.



Gambar 2.4 *Shooting*

(Sumber: Avianto. 2012: 14)

### 4. *Heading*

Sundulan adalah keterampilan penting dalam sepak bola. Ini bukan hanya cara mengoper bola dengan kepala, tetapi juga peran

gawang melawan gawang lawan, sehingga tubuh bisa bergerak ke arah bola. Tembakan-tembakan yang lebih tajam dilancarkan ke gawang lawan sehingga tak bisa ditebak kiper lawan. Ada beberapa poin penting saat mendekati bola. Saat melihat bola datang, berjalanlah langsung dari bola, menghalangi atau menghalangi datangnya bola.  
>Jangan menutup mata untuk menghindari rasa sakit.



Gambar 2.5 *Heading*

(Sumber: Avianto. 2012: 14)

### 3. *Mood* atau Suasana Hati

#### a. Suasana hati (*Mood*)

Menurut (Halgin, 2012), perasaan atau *mood* adalah emosi negative maupun positif yang terjadi dalam situasi – situasi tertentu. Emosi yang tidak terkontrol dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta mempengaruhi pemikiran dan perilaku seseorang.

Menurut (Dessler, 2008), emosi bersifat jangka panjang namun biasanya terjadi tanpa kondisi tertentu seperti motivasi. Sedangkan menurut (Meier, Paul. Arterburn, Stephen. Minirth, 2000), *mood* adalah suatu emosi yang sudah pasti ada pada manusia, terlebih lagi *mood* dapat

dipengaruhi oleh pengaruh sosial dan interaksi individu dengan orang lain. .

Para ilmuwan percaya bahwa emosi atau *mood* muncul dari proses mental dan fisik. Jika seseorang mengatakan bahwa mereka merasa baik, mereka mungkin menggambarkan perasaan puas atau sejahtera. Dan jika ada yang bilang dia tidak nyaman, itu bisa membuat kesal atau kesal. Sejah mana suatu pikiran atau perasaan. Menurut (Meyer, Paul. Arterburn, Stephen Minirth, 2000) berpikir *mood* memiliki dua dimensi:

1. Afek Positif (*Positive Affect*)

Afek positif mewakili sejauh mana seorang individu merasa berguna, bahagia, dan siaga menghadapi hidup. Suasana hati bahagia mengacu pada keadaan di mana seseorang merasa energik, fokus dan ceria, sedangkan suasana hati negatif ditandai dengan kecemasan dan kelemahan.

2. Afek Negatif (*Negatif Affect*)

Afek negatif adalah berbagai situasi sulit dan pengalaman negatif yang terkait dengan partisipasi sosial, termasuk perasaan marah, bersalah, atau cemas.

- b. Ciri-ciri *mood* (Suasana Hati)

Menurut (Robbin, Stephen P. Timothy A, 2019), ciri-ciri perilaku yang berbeda (*mood*) adalah yang paling umum dan samar-samar serta bertahan lebih panjang dibandingkan emosi (diukur dalam hitungan jam atau hari). Secara umum, hal ini mempunyai dua dimensi: dampak positif

dan negatif, dan pendapat tentang sebagian besar situasi tidak diungkapkan dengan jelas dan tidak diketahui. Ciri-ciri suasana positif adalah kebahagiaan (joy, happy), kasih sayang (afeksi, kecemasan), emosi negatif (kegelapan, kepuasan) dan kebahagiaan emosional (aktif, baru). Ciri-ciri suasana hati negatif yaitu suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), marah (gerutu, kesal), lelah (letih, mengantuk) dan sedih (suram, sendirian).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Suasana Hati (*Mood*)

1. *Situation*

Situasi mengacu pada lokasi, situasi seseorang, dan hal-hal di sekitar orang tersebut yang dapat menimbulkan emosi tertentu dalam situasi dan waktu tertentu.

2. *Thought Pattern (Cognitive Component)*

Interpretasi diri berdasarkan persepsi terhadap situasi lingkungan akan mempengaruhi hasil yang dihasilkan. Ide yang berbeda atau penafsiran yang berbeda akan menghasilkan hasil yang berbeda. Misalnya mengumumkan adanya perubahan waktu pengiriman dzikir kepada orang yang berdzikir akan menimbulkan dampak pada pikiran masyarakat dan setiap orang akan mempunyai perasaan yang berbeda-beda terhadap pengumuman tersebut

3. *Organ Experience (Physical or Bodily Component)*

Apa yang terjadi dalam tubuh seseorang sangat berkaitan dengan

apa yang diinginkannya. Emosi yang muncul merupakan reaksi yang terjadi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi emosi yang diinginkannya. Efek yang tercipta merupakan respon langsung terhadap emosi di dalam tubuh.

#### 4. *Response Patterns (Behavioral Component)*

Pola respons mengacu pada bagaimana seseorang merespons situasi, pola pikir, dan rangsangan fisik. Perilaku yang berbeda akan mempunyai dampak yang berbeda pula. Misalnya dalam lingkungan yang sibuk, hati seseorang bahagia, sedangkan hati orang lain tertekan.

#### 5. *Consequences (Environmental Reactions)*

Permasalahan seseorang di masyarakat atau lingkungannya akan merespon pemikiran/perilaku orang tersebut. Hasil dari proses ini dapat mempengaruhi suasana hati seseorang. Misalnya, lingkungan yang kurang mendukung hal positif sering kali menimbulkan emosi negatif.

### **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Andy Sultan Brillin Susandi Eka Wahoudi, Sri Fajawati (2020). Jurnal Universitas Tadulako Indonesia berjudul “Profil Emosi Atlet Putri PRA-PON Sepak Takraw Sulawesi Tengah Saat Latihan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemikiran pasca latihan pemain sepak takraw putri Pra PON Provinsi Sulawesi Tengah dan pemikiran pasca latihan pemain sepak takraw putri Pra PON Provinsi Sulawesi Tengah. Metode

penelitian ini adalah penelitian observasional. Populasi penelitian ini adalah atlet putri Pra PON Sepak Takraw Provinsi Sulawesi Tengah yang berjumlah 10 orang. Metode pengumpulan datanya adalah survei dengan menggunakan skala. Hasil penelitian menunjukkan indeks kelelahan sebesar 10% dengan kategori sangat rendah, indeks kemarahan sebesar 24% dengan kategori sangat rendah, indeks kesiapan emosional sebesar 54% dan indeks ketegangan sebesar 23,14% dengan kategori baik. dalam kategori sangat rendah. Pada kategori rendah ditetapkan indeksnya sebesar 40,85%, pada kategori rendah ditetapkan indeks kebingungannya sebesar 26,28%, dan pada kategori sangat rendah ditetapkan indeks depresinya sebesar 6,85%. Disimpulkan juga bahwa kondisi emosional pemain sepak takraw putri juga berada pada kondisi siap, dengan indeks kesiapan sensorik sebesar 54% berada pada peringkat tinggi. Akibatnya, indikator-indikator seperti kelelahan, kemarahan, kecemasan, penentuan nasib sendiri, kebingungan dan depresi semuanya masuk dalam kelompok yang sangat kecil, yang berarti para pemain sepak takraw harus berlatih setiap hari dan bahkan jika mereka tidak memiliki kompetisi yang cukup, mereka bisa melakukannya. BT. Selain itu, peningkatan kesehatan mental mereka juga terkelola dengan baik dan indikator pemain sepak takraw berada pada level yang tinggi.

2. Faozan Tumi, Ervian Arif Muhafid (2023). Judul majalah Universitas Nahdlatul Ulama Maaarif Indonesia adalah “Pendapat Pemain Sepak Bola Bantul United”. Bantul United Club menggunakan penelitian deskriptif,

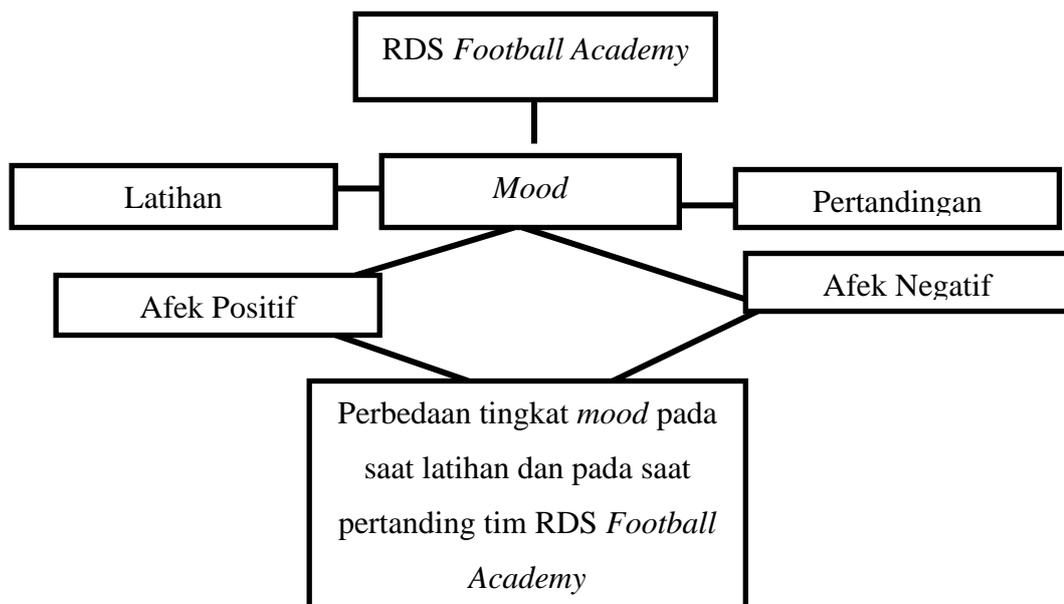
yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif dari kata-kata tertulis atau ucapan dan perilaku manusia, untuk mempelajari psikologi (emosi) pemain sepak bola. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Kelelahan pemain Bantul United berada pada kategori “rendah” dengan angka sebesar 36,34%. 2) Tingkat kemarahan pemain Bantul United pada kelompok “rata-rata” adalah 40,91%. 3) Rasa sejahtera pemain Bantul United berada pada kategori “tinggi” dengan nilai 42,86%. 4) Kepadatan pemain Bantul United berada pada kelompok “rata-rata” dengan persentase 37,71%. 5) Kepadatan pemain Bantul United masuk kategori klasifikasi “sangat tinggi” dengan mayoritas 46,0,6%. 6) Titik kebingungan Bantul United Football di liga adalah "rendah" dengan tingkat 36,5-7%. 7). Dari indeks yang terdapat pada 7 poin di atas terlihat bahwa rata-rata keseluruhan pemain Bantul United tergolong “sangat rendah” dengan rata-rata konten sebesar 127 dan rate sebesar 51,74%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Disesuaikan dengan kajian teori yang telah menjelaskan bagaimana peran mood atau suasana hati dalam mempengaruhi kualitas permainan sepak bola baik pada waktu latihan maupun pertandingan. Pada atlet profesional diharuskan mampu menghadapi tekanan dan intensitas latihan yang kuat serta pengendalian emosi yang baik karena hal ini sangat penting bagi kemenangan tim sepak bola dalam pertandingan. Hal ini berlaku pada semua tim sepak bola baik yang nasional maupun internasional. Adanya analisis mood pada tim RDS *Football Academy* diharapkan akan membantu pelatih dan pemain dalam

pengendalian dan peningkatan mood pada saat latihan dan pada saat pertandingan. Menjadikan acuan evaluasi untuk pengambilan kebijakan pelatih terhadap *mood* pemain sebelumnya.

Dalam penelitian ini akan apakah ada perbedaan tingkat mood pada saat latihan dan pada saat pertandingan. hasil penelitian bisa memberikan informasi indikator - indikator yang perlu untuk di evaluasi lebih lanjut. Oleh karena itu penelitian tentang mood ini penting bagi kemajuan tim RDS *Football Club*



Gambar 2.7 Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian berdasarkan asumsi yang relevan. Ada dua jenis hipotesis dalam sains yaitu; hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol adalah hipotesis yang mengatakan “tidak”, seperti tidak ada perbedaan, tidak ada pengaruh, atau tidak ada hubungan. Sedangkan hipotesis alternatif berbeda dengan sudut pandang negatif yang mengatakan “ada”, ada perbedaan, ada hubungan, ada hubungan.