

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Permainan Sepakbola

2.1.1.1. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi Panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Menurut Mulyaningsih (dalam Kahfi, 2022) sepak bola merupakan “permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain untuk tiap-tiap regu dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang” (hlm. 7).

Berdasarkan pendapat di atas, sepak bola adalah permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang dimana masing-masing terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya penjaga gawang.

2.1.1.2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Didalam permainan sepak bola apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan penguasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga. Menurut Mielke (dalam Aprianova & Hariadi, 2017) menjabarkan teknik dasar dalam sepak bola meliputi:

- a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bo

- b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain.
- c) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.
- d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.
- e) Teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- f) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- h) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir didalam sebuah permainan sepak bola (hlm. 64)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan sepak bola meliputi, menendang (*shooting*), *dribbling*, *passing*, *goalkeeping*, *throw-in*, *tackling*, *heading*, *trapping*.

2.1.1.3. Teknik *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola

Pemain sepak bola agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada yang tanpa bola dan ada yang menggunakan bola.

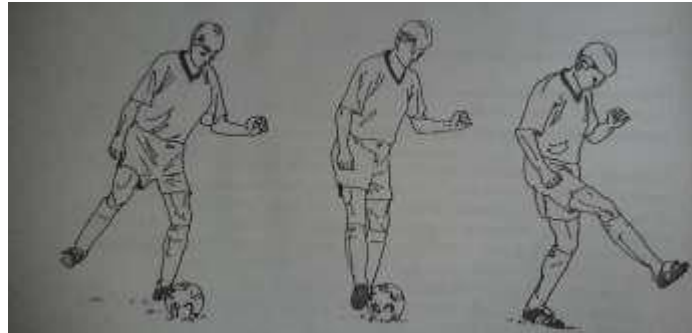
Menurut Sucipto (dalam Brordus et al., n.d.) menjelaskan bahwa “tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm. 21). Menurut Sukanti (dalam Brordus et al., n.d.) “teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang” (hlm. 22).

Menendang bola menurut Fendinurdiantoro (dalam Brordus et al., n.d.) bahwa “*shooting* dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar,

punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam” (hlm. 20). Teknik-teknik dasar menendang bola dijelaskan sebagai berikut:

1. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Salah satu kaki di sisi bola, pandangan ke arah bola, sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang dan ujung kaki diayunkan menghadang ke luar.



Gambar 2. 1 *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Sudjarwo dan Agus (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 9)

- a) Persiapan
 - a. Berdiri menghadap target.
 - b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
 - c. Arahkan kaki ke target.
 - d. Bahu dan panggul lurus dengan target.
 - e. Tekukkan sedikit lutut kaki.
 - f. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
 - g. Tempatkan kaki dalam posisi menyimpang.
 - h. Tangan dientangkan untuk menjaga keseimbangan.
 - i. Kepala tidak bergerak.
 - j. Fokuskan perhatian pada bola.
- b) Pelaksanaan
 - a. Tubuh berada diatas bola.
 - b. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
 - c. Jaga kaki agar tetap lurus.
 - d. Tendang bagian tengah bola dengan kaki samping dalam kaki.

c) *Follow-Through*

- a. Pindahkan koordinasi mata kaki kedepan.
- b. Lanjutkan searah dengan bola.
- c. Gerakan akhir berlangsung dengan mulut.

2. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar tidak jauh berbeda dengan kaki bagian dalam. Menendang dengan kaki bagian luar dapat digambarkan sebagai berikut: posisi badan di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola ujung jari menghadap sasaran dan lutut sedikit agak ditekuk.



Gambar 2. 2 *Shooting* menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: Sudjarwo dan Agus (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 10)

a) *Persiapan*

- a. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.
- b. Sentakan kaki yang akan menendang kedepan.
- c. Kaki tetap lurus.
- d. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.
- e. Luruskan kaki kearah bawah dan putar ke arah dalam.
- f. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- g. Kepala tidak bergerak.
- h. Fokuskan perhatian pada bola.

b) *Pelaksanaan*

- a. Tundukan kepala dan tubuh di atas bola.

- b. Sentakan
 - c. kaki yang akan menendang ke depan.
 - d. Kaki tetap lurus.
 - e. Tendangan bola dengan bagian samping luar *instep*.
 - f. Tendangan pada pertengahan bola ke bawah.
- c) *Follow-Through*
- a. Pindahkan koordinasi mata kaki ke depan.
 - b. Gunakan gerakan menendang terbaik.
 - c. Sempurnakan gerakan akhiran kaki menendang.

3. Menendang Menggunakan Punggung Kaki

Kaki tendang di belakang bola, punggung kaki menghadap ke depan/sasaran, tarik ke belakang dan ayunkan ke depan mengenai bola, perkenaan bola tepat pada punggung kaki dan saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

Menurut Sadjarwo (dalam Kahfi, 2022) Analisa gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
 - b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
 - c) Arahkan kaki ke target
 - d) Tekukkan lutut kaki
 - e) Bahu dan pinggul lurus dengan target
 - f) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
 - g) Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
 - h) Lutut kaki berada di atas bola
 - i) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
 - j) Kepala tidak bergerak
 - k) Fokus perhatian pada bola.



Gambar 2. 3 Gerakan Persiapan *Shooting*

Sumber: Nuryana (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 12)

2. Pelaksanaan

- a) Pindahkan koordinasi mata kaki ke depan.
- b) Kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat.
- c) Kakai tetap lurus
- d) Tendang bola dibagian tengah dengan menggunakan bagian kura-kura kaki



Gambar 2. 4 Gerakan Pelaksanaan *Shooting*

Sumber: Nuryana (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 12)

3. Gerak lanjutan tendangan (*follow-trought*)

- a) Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- b) Koordinasi mata dan kaki pada kaki yang menahan keseimbangan
- c) Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada



Gambar 2. 5 Gerakan Lanjutan *Shooting*

Sumber: Nuryana (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 13)

Berdasarkan kutipan di atas *shooting* tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan teknik dadar sepak bola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat, teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

2.1.1.4. Lapangan dan Bola dalam Permainan Sepak Bola

Lapangan permainan sepak bola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang di sebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah, yang bertemu dengan titiktengan dari kedua garis samping. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah. Lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) menandai sekelilingnya. Tanda-tanda boleh dibuat diluar lapangan permainan, 9,15 m (10 yard) dari besar sudut dan garis tegak lurus dengan garis gawang dan garis samping, untuk memastikan bahwa pemain bertahan mundur sampai jarak ini ketika tendangan sudut dilakukan.

Dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 5,5 m (6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Kedua garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 yard) dan dihubungkan dengan garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang. Dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti. Pada setiap daerah pinalti dibuat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 m (12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut. Diluar daerah pinalti dibuat satu garis busur/lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) dari masing-masing titik pinalti.

Tiang bendera dengan tinggi kurang dari 1,5 m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dengan bendera terpasang, di tempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah, tidak kurang dari 1 meter diluar garis samping. Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera sudut dibuat $\frac{1}{4}$ lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) kedalam lapangan permainan. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki).

Lapangan sepak bola berstandar FIFA yang dibutuhkan dalam membuat lapangan sepak bola :

1. Ketersediaan lahan minimal mempunyai ukuran 100 m x 150 = 1.5 Ha.
2. Kualitas rumput yang baik, kalau bisa pakai kualitas rumput kelas satu.
3. Akses ke jalan raya dekat, juga dekat dengan perumahan atau perkampungan.

Begitu juga dengan pendapat Sutanto (dalam Kahfi, 2022) sepak bola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria sebagai berikut :

1. Lapangan permainan sepak bola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis, warnanya harus hijau.
2. Ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter. Ukuran stadion sepak bola di berbagai negara tidaklah selalu sama. Namun meski berbeda-beda

ukurannya, semua lapangan sepak bola internasional tetap berada *range* yang telah di tentukan oleh FIFA di atas.

3. Lapangan sepak bola di belah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
4. Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepak bola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan. di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.
5. Kotak penalti (*area pinalti*). Kotak pinalti ini terdiri atas penalti besar dan kotak penalti kecil.
 - a. Kotak penalti besar, berukuran panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11meter dari garis gawang. kotak pinalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan di langgar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti.
 - b. Kotak pinalti kecil, berukuran panjang 18,3meter dan lebar 5,5 meter. Darea ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
6. Empat lapangan susut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter (pusat busur pinalti pada titik pinalti).
7. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding.



Gambar 2. 6 Lapangan Sepak Bola

Sumber : https://garudasports.co.id/olahraga/sepak_bola/lapangan/

Berdasarkan kutipan di atas lapangan adalah bagian dari area permainan. Pelanggaran yang dilakukan di bagian seluas 16,5meter (18 yard) pada pertahanan tim (*area penalti*) dapat menghasilkan tendangan penalty. Oleh karena bola harus benar-benar melewati garis lapangan untuk keluar dari area permainan, maka bola harus sepenuhnya telah melewati garis gawang (antara dua tiang gawang) saat gol disahkan jika ada sebagian dari bola yang masih berada di garis gawang, bola tersebut masih dalam area permainan.

Ukuran bola harus memiliki keliling lingkarang minimal 68 sentimeter (cm) dan maksimal 71 cm. Kemudian untuk berat, ukuran bola minimal 410 gram dan maksimal 450 gram (hlm. 15-16).



Gambar 2. 7 Bola Sepak

Sumber: <https://siplah.eurekabookhouse.co.id/product/4663/bola-sepak>

Berdasarkan Kutipan di atas bola sepak adalah yang digunakan dalam olahraga sepak bola. Dalam perkembangannya, bola yang ditendang para pemain tersebut telah mengalami perubahan yang sangat signifikan. Sebutan untuk bola dalam sepak bola sering pula disebut sebagai bola bliter.

2.1.2. Kondisi Fisik

2.1.2.1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Menurut Jonath Krempel (dalam Hardiansyah, 2018) mengatakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan kelentukan dan koordinasi” (hlm. 118).

Berdasarkan kutipan tersebut maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak serta daya tahan.

2.1.2.2. Komponen Kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap atlet. Sehingga program Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis

yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan melalui latihan menurut Harsono (dalam Prima & Kartiko, 2021) “Komponen kondisi fisik diantaranya daya tahan (*endurance*), stamina, kelentukan (*fleksibility*), kelincihan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuary*).” (hlm 166).

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani walaupun dalam olahraga cabang sepak bola. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Menurut Harsono (2018) “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm. 11).

Berdasarkan kutipan di atas daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama.

2. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet apalagi pemain sepak bola tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik atlet secara keseluruhan.

Menurut (Setiawan et al., 2018) “kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu bebas atau tahanan dalam menjalankan aktivitas” (hlm. 16). Sedangkan menurut Harsono (2018) “kekuatan adalah otot yang

membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” (hlm. 61).

Berdasarkan kutipan di atas kekuatan suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi seseorang apalagi itu seorang atlet. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

3. Kelentukan (*Fleksibility*)

Menurut Harsono (2018) *fleksibilitas* adalah “kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot dan ligament di sekitar sendinya” (hlm. 35).

Menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) terdapat beberapa bentuk latihan kelentukan, diantaranya:

- a. Peregangan Dinamis (*dynamic/ballistic stretch*)
- b. Peregangan Statis (*static stretch*)
- c. Peregangan Pasif (*passive stretching*)
- d. Peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitator*) (hlm. 11-12).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *fleksibilitas* atau bisa kita sebut dengan peregangan merupakan kemampuan bergerak dalam dalam ruang sendi dalam melakukan aktivitas olahraga.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan sebagai salah satu komponen yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan kelincahan itu sendiri bukanlah unsur penentu satu-satunya dalam melakukan aktivitas olahraga agar tampak terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lainnya dari berbagai unsur potensial fisik yang ada. kelincahan sangatlah berguna untuk melewati lawan tanpa ada atau tidak adanya benturan. Biasanya kelincahan terlihat pada seorang pemain yang memiliki badan tidak terlalu tinggi, untuk melewati lawannya yang lebih besar. Namun masih bisa menguasai bola, mengoperkan bola tersebut kepada temannya dan bahkan bisa mencetak gol dengan melewati penjaga gawangnya.

Menurut Sajoto (dalam Kahfi, 2022) “Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu” (hlm.21). Sedangkan menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm 50).

Berdasarkan kutipan di atas *agility* adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan.

5. Stamina

Menurut Harsono (2018) stamina adalah “kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan” (hlm. 28).

Adapun menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) stamina adalah “kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya, meskipun berada dalam kondisi Lelah masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan. Kerja stamina adalah kerja tingkat anaerobik yang intensitasnya tinggi, sehingga *supply* pemasukan oksigen tidak cukup meladeni kebutuhan pekerjaan dilakukan oleh otot.” (hlm. 12)

Faktor yang mempengaruhi stamina menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) Daya tahan aerobik dan anaerobik.

- a. Kekuatan otot
- b. Banyak sedikitnya cadangan ATP, *myohaemoglobin*, *glycogen* dalam otot dan *alkali reserver* dalam darah.
- c. Kemampuan kerja pernapasan dan peredaran darah (paru-paru dan jantung). (hlm. 12)

Berdasarkan pemaparan diatas stamina dapat dikatakan bahwa apabila atlet dalam melakukan aktivitas kita mampu bertahan dalam keadaan lelah walaupun dalam keadaan kondisi lelah mampu untuk melakukan aktivitas olahraga.

6. Daya Ledak Otot (*Power*)

Menurut Harsono (2018) *Power* adalah “kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.” (hlm. 59)

Pendapat diatas dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan untuk mengarahkan gerakan dalam melakukan suatu gerak yang maksimal.

Bentuk latihan daya otot menurut (dalam Fahrudin, 2022) yaitu :

a. Latihan Beban (*Wight Training*)

Pada prinsipnya latihan beban untuk power sama dengan kekuatan yang dibedakan adalah repetisinya adalah 12-15 RM.

b. Pliometrik

Cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada suatu kelompok otot tertentu adalah dengan meregangkan (memanjangkan) terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi ekstrinsik) sebelum mengontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik). Gerak yang eksplosif (pada waktu lompat, jingkat, *sit-up*, pukul, *tending* dsb) harus dilakukan sesegera dan semulus mungkin setelah gerakan kearah yang berlawanan (jongkok, berbaring, ayun lengan ke belakang, dsb). (hlm. 13)

Berdasarkan penjelasan diatas yaitu daya letak otot dapat dikatakan dalam melakukan aktivitas olahraga maupun mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat.

7. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) daya tahan otot yaitu :

“mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama (misalnya dalam *push-up* atau *sit-up*) atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama (misalnya menggantung pada rekstok dengan lengan bengkok, menahan beban dengan lengan lurus ke samping untuk waktu yang lama).” (hlm. 13)

Berdasarkan penjelasan menurut ahli diatas bahwa daya tahan otot adalah daya tahan yang menunjukkan kekuatan otot dalam melakukan tugas dengan waktu yang cukup lama untuk melakukan kontraksi yang terus menerus.

8. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat.” (hlm. 145)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bawa untuk melakukan aktivitas atau melakukan gerakan memerlukan kemampuan dari waktu yang sesingkat-singkatnya.

9. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Selain dari itu, juga termasuk perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak. Dalam lingkungan atau situasi yang asing memiliki koordinasi yang baik sangatlah diperlukan, misal perubahan lapangan pertandingan, cuaca, mendarat saat melakukan sundulan atau salto, dan lawan yang di hadapinya sehingga terjadinya benturan yang bisa menghilangkan keseimbangan badan.

Menurut Sajoto (dalam Kahfi, 2022) “Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.” (hlm. 23). Sedangkan menurut Harsono (2018) “koordinasi adalah suatu kemampuan biometrik yang sangat kompleks koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” (hlm 156).

Berdasarkan kutipan di atas seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang baru atau asing. Baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin juga pada kemampuan gerakannya secara mulus, tepat dan efisien.

10. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) keseimbangan ialah:

“Kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan tetap seimbang. Keseimbangan terdiri dari 2 macam yaitu: keseimbangan statis yaitu keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak.” (hlm. 14)

Faktor-faktor penentuan keseimbangan menurut Harsono (dalam Fahrudin, 2022) adalah:

- 1) Tinggi letak titik badan.
- 2) Sempitnya bidang tumpuan.
- 3) Berat badan atlet.
- 4) Tergantung pada datangnya gaya.
- 5) Baik tidaknya koordinasi.
- 6) Labil tidaknya bidang tumpuan.
- 7) Memejamkan mata atau tidak.
- 8) Tinggi rendahnya bidang tumpuan. (hlm. 14)

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga untuk mempertahankan koordinasi dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

11. Ketepatan (*Accuary*)

Ketepatan atau *accuracy* dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepak bola sangat berhubungan erat. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tujuan tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Sajoto (dalam Kahfi, 2022) “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.” (hlm. 22)

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa orang yang mempunyai ketepatan *shooting* yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lain. Maka dari itu ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu gerakan saat akan melakukan *shooting*.

2.1.2.3. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan di mulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik

atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyaibanyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima makapencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Menurut Harsono (dalam Saputra & Indra, 2019) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, keentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila diperlukan.
6. Apabila kelima keadaan diatas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi tertentu, maka hal itu dapat di waktuwaktu respon (hlm. 14).

Menurut Harsono (2018) maanfaat kondisi fisik fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.

7. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cederacedera pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap

Berdasarkan jutipan tersebut kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif suli, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat.

2.1.3. Konsep *Power* Otot Tungkai

Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal itu tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim tersebut. Untuk mendapatkan tendangan yang kuat seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya otot tungkai sebagai tenaga pendorog tendangan pada saat melakukan tendangan jarak jauh atau *shooting* sehingga dapat menambah jauh jarak tendangan yang dilakukan.

Menurut Giri Wiarto (dalam Kahfi, 2022) “Otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagianbagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak” (hlm. 25). Sedangkan menurut Widiyanto (dalam Kahfi, 2022) “menjelaskan umumnya seorang pemain sepak bola harus dibekali dengan *power* otot tungkai yang baik, mengingat sepak bola hampir sebagian besar kegiatannya menggunakan tungkai” (hlm. 25).

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang

digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*.

2.1.3.1. Cara Melatih *Power* Otot Tungkai

Dalam olahraga sepak bola sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. *Power* otot tungkai merupakan kerja otot secara *explosive* dengan menggunakan kekuatan otot dalam waktu yang cepat. Latihan *power* dapat dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan alat maupun dengan tanpa alat. Latihan dengan alat yang sering dibahas dalam komponen biomotor kekuatan bias dilakukan pusat kebugaran maupun peralatan dengan modifikasi, sedangkan yang tidak dengan alat biasanya menggunakan koordinasi mata dan kakinya sendiri dan lebih populer disebut dengan *plyometric*. Maka otot-otot yang dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, misalnya dalam cabang olahraga sepak bola perlunya dilatih *power* otot tungkai untuk menendang.

Scheunemann (dalam Satria & Desandra, 2016) "*power training* juga perlu sekali dilakukan karena selain akan meningkatkan kerasnya tendangan, *power training* juga membantu stabilitas tubuh sehingga tidak mudah limbung saat beradu badan dengan lawan" (hlm. 6). Sedangkan menurut Santosa Dwi Wahyu (dalam Santosa, 2015) "Latihan untuk membentuk *power* otot tungkai itu sendiri sangat banyak, sehingga kita bias memilih salah satu metode lainnya. Menghasilkan daya ledak (*power*) otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan. Salah satu metode *plyometric*, diantaranya bentuk-bentuk latihan adalah:

1. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan *jump to box*.
2. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan *squat dept jump*.
3. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan *split squat jump* (hlm. 3).

Berdasarkan kutipan diatas *power* merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan *power* sebagai komponen energi utama.

2.1.3.2. Anatomi Otot Tungkai

Tungkai merupakan salah satu unsur postur tubuh yang sangat diperlukan untuk melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola. Tungkai manusia dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu tungkai atas dan bawah. Tungkai atas merupakan bagian tungkai sebelah atas dari pangkal paha hingga lutut, adapun tungkai bawah merupakan bagian bawah dari lutut hingga telapak kaki. Menurut Satimin Hadiwidjaya (dalam Yuniar, 2021) “anatomi anggota gerak bawah terdiri dari tulang-tulang sebagai berikut : (1) *femur*, (2) *patella*, (3) *tibia*, (4) *fibula*, (5) *ossa tarsi*, (6) *ossa metatarsi*, (7) *digiti*” (hlm. 21).

Tulang memiliki beberapa fungsi menurut Supriyadi & Wardani (dalam Kahfi, 2022) seperti “ (1) menyokong truktur tubuh, (2) sebagai alat gerak bersama dengan otot, (3) sebagai yempat melekatnya otot, (4) sebagai pelindung organ lunk dan vital, (5) tempat memproduksi selsel darah, (6) tempat menyimpan cadangan mineral, berupa kalsium dan *fasfat*, serta cadangan lemak” (hlm. 28).

Otot memiliki fungsi utama yaitu sebagai alat gerak aktif, pada dasarnya gerakan atau suatu organisme dilayani oleh selsel otot khusus yang disebut *fibra* otot, sedangkan pengawasan energi penggeraknya oleh selsel saraf. *Fibra* otot ini merupakan selsel *eksitabel* artinya selsel otot bila dipacu akan menghasilkan suatu gerakan.

Struktur tungkai terdiri dari tulang-tulang yang dilapisi oleh otot. Menurut Sudarminto (dalam Yuniar, 2021) (hlm. 27). Otot-otot tungkai atas (otot paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fasia lata* yang dibagi atas 3 golongan yaitu:

- 1) Otot *abdukor* atau *muscle abdukor* terdiri dari *muscle abdukor maldanusse* sebelah kanan, *muscle abdukor brevis* sebelah tengah, *muscle abdukor longus* sebelah luar. Ketiga otot tersebut menjadi satu yang disebut *muscle abdukor femoralis* dan berfungsi menggerakkan abduksi dari *femur*.
- 2) *Muscle ekstensor (quadriseps femoris)* otot berkepala empat, otot-otot ini yang terbesar terdiri dari *muscle rektus femuralis*, *muscle vastus lateralis eksternal*, *muscle vastus medialis internal*, *Muscle vastus intermedial*.

- 3) *Muscle fleksor femoris*, yang terdapat dari bagian belakang paha yang terdiri dari *biceps femoris* otot berkepala dua fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, *muscle semimembranosus* otot seperti selaput fungsinya membengkokkan tungkai bawah, *muscle semi tendinitis* otot seperti urat fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, *muscle sartorius* otot penjahit bentuknya panjang seperti pita terdapat di bagian paha fungsinya *eksorotasi femur* memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar.



Gambar 2. 8 Otot Tungkai Atas

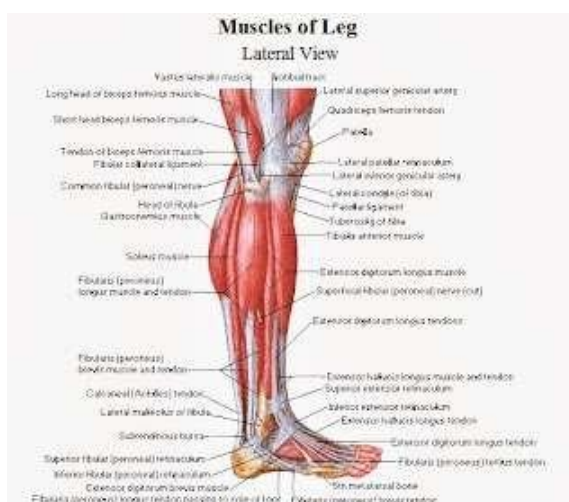
Sumber: (Rendy et al., 2015) (hlm. 12)

Otot tungkai bawah, terdiri dari:

- 1) *Muscle tibialis anterior* atau otot tulang kering depan, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- 2) *Muscle ekstensor talangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan jari kelingking kaki.
- 3) Otot kendang jempol fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki, urat-urat tersebut dipaut oleh ikatan melintang dan ikatan silang sehingga otot itu bias membengkokkan kaki ke atas. Otot-otot yang terdapat di blakang mata kaki luar dipaut oleh ikat silang dan ikat melintang, fungsinya dapat mengangkat kaki sebelah luar.
- 4) Urat akiles (*tendo Achilles*) fungsinya meluruskan kaki sendi lutut dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muscle popliteus*). Otot-otot tersebut terletak dengan berpangkal pada *kondilus* tulang kering, melintang, dan melekat di *kondilus* tulang paha, fungsinya memutar tibia ke dalam *endorotasi*. Otot

ketul jari (*muscle fleksor falangus longus*) berpangkal pada tulang kering dan uratnya menuju telapak kaki dan melekat pada ruas jari kaki, fungsinya membengkokkan jari dan menggerakkan kaki ke dalam.

- 5) *Muscle falangus longus* atau otot ketul empu kaki panjang, berpangkal pada betis uratnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empu jari, fungsinya membengkokkan empu kaki.
- 6) *Muscle tibialis posterior* atau otot tulang betis belakang, otot tersebut berpangkal pada selaput antara tulang dan melekat pada pangkal tulang yang fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki disebelah ke dalam.
- 7) Otot kedang jari bersama letaknya di punggung kaki yang fungsinya dapat meluruskan jari kaki atau *muscle ekstensor falangus*.



Gambar 2. 9 Otot Tungkai Bawah

Sumber: (Rendy et al., 2015) (hlm. 13)

2.1.4. Konsep Koordinasi Mata dan Kaki

2.1.4.1. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, koordinasi mata dan kaki suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan yang dikehendaki oleh otak, setelah merespon situasi yang dilihat oleh mata. Integrasi yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkaikan menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk

mengdukung kemampuan *shooting* pada bola.

Koordinasi menurut Bob Davis (dalam Supriadi, 2015) “menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan persaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh” (hlm. 8). Sedangkan menurut Harrow (dalam Supriadi, 2015) “menyatakan bahwa koordinasi termasuk aktivitas yang terdiri dari dua atau lebih kemampuan dan pola gerak: (hlm. 8).

Berdasarkan kutipan di atas koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien.

2.1.4.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki

Seorang pemain sepakbola yang memiliki koordinasi yang baik biasanya mempunyai gerakan yang indah, berirama, tidak kaku dan cepat. Gerakannya tidak terputus-putus, tidak tegang saat melakukan gerakan dan berurut secara baik. Menurut Irawadi (dalam Wibowo, 2022). Beberapa faktor yang mempengaruhi koordinasi seseorang, yaitu:

- a. Daya fikir
Merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan membuat keputusan yang tepat tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b. Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra
Ketelitian dan 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-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c. Pengalaman motorik
Pengalaman motorik yang melibatkan gerakan tubuh secara keseluruhan yang akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum Latihan mengatakan bahwa Gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.

d. Kemampuan biomotorik

Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti: kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi gerakannya. (hlm. 13)

2.1.5. Konsep Konsentrasi

Meningkatnya stress saat berlatih khususnya sedang bertanding dapat menyebabkan atlet beraksi negatif baik secara fisik maupun psikis sehingga kemampuan seorang atlet menurun. Atlet tersebut jadi merasa resah diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas ketika mengalami kekalahan dan mengalami kesulitan dalam berkonsentras sehingga keadaan tersebut menyebabkan atlet tidak menampilkan performa terbaiknya.

Menurut Nasuf (dalam Kes, 2020) konsentrasi adalah “kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang di pilih” (hlm. 21).

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya futsal misalnya dalam melakukan *shooting*. Karena seorang pemain harus memperhatikan target gawang, pergerakan kaki, posisi bola dan perkenaan kaki terhadap bola. Posisi tersebut tidak bisa dilakukan dengan baik jika seorang pemain tidak memiliki tingkat konsentrasi yang baik, karena dalam sebuah pertandingan perhatian seorang pemain akan terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak dan posisi arah bola untuk melakukan *shooting* tepat ke gawang. Menurut Abernathy (dalam Kes, 2020) konsentrasi merupakan “aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang di pengaruhi oleh stimulus yang baru. Oleh karena itu, pelatih harus melatih konsentrasi para atletnya, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya sulit di prediksi untuk bisa menang dalam pertandingan yang di ikutinya” (hlm. 21). Dimana konsentrasi mempengaruhi hasil seorang pemain saat melakukan *shooting* tepat ke arah gawang lawan dan terjadi gol.

2.1.5.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi

Menurut Robert S. Weinbent dan Daniel Gould (dalam Gustian, 2016) “dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan oleh ketidak tepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh dua faktor, internal dan eksternal” (hlm. 95). Diantaranya:

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya.

1) Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahanyang dilakukan diluar kebiasaannya sehingga atlet lebih berkonsentrasipada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan performa.

2) Memikirkan kejadian yang akan datang

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh dari pada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan.

Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memilih ke khawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

3) Merasa tertekan (*chocking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet akan merasa tertekan dan sulit mengendalikan penampilannya dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan. Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah fokus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi, koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam membuat

keputusan (mencetak gol). Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan terbaiknya.

4) Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Ketika atlet belajar suatu keterampilan yang baru atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan, posisi tubuh dan pola gerak, seorang atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya, penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan menjadi otomatis ketika melakukan aktivitas latihan keterampilan gerak.

Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

5) Kelelahan

Kelelahan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan. Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus terhadap apa yang dilakukan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuh dan sering mengabaikan dan sering salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat, dalam kondisi kelelahan penampilan atlet akan menurun.

6) Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi, maka atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik.

Atlet yang kurang memiliki motivasi sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalaninya. Seorang atlet yang kurang motivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan dan mudah terjadi karena atlet tidak fokus. Banyak atlet yang percaya bahwa konsentrasi tidak begitu diperlukan. Ketika lawannya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

b) Faktor Eksternal

1) Gangguan visual

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya gangguan visual dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan visual dan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Hal ini mengakibatkan hasil yang kurang baik, banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-stimulus yang relevan. Selain dari penonton, gangguan visual

juga berasal dari papan skor, kamera dan wartawan yang ada di sisi lapangan.

2) Gangguan audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya di lingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya, itu mempengaruhi tingkat konsentrasi seorang atlet. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi agresif.

Ketika atlet agresifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton bisa dari intruksi dari seorang pelatih yang kurang jelas.

3) Lawan bertanding

Dalam beberapa kondisi adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Hal ini dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak berkonsentrasi. Oleh karena itu atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan dari pada fokus pada pertandingan.

2.1.5.2. Cara meningkatkan daya konsentrasi

Sering kali terdengar suara pelatih yang menghimbau kepada olahragawan untuk berkonsentrasi, tetapi jika seorang atlet tidak pernah dilatih konsentrasinya maka dia tidak mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Kurangnya konsentrasi sering menjadi alasan kegagalan seorang atlet dalam satu pertandingan. Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara yang harus dilakukan adalah dengan memfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Cara meningkatkan konsentrasi Menurut Weinberg (dalam Nusufi, 2016) (hlm. 5).

1. Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Dalam olahraga perorangan biasanya penggemar mengikuti beberapa etika seperti menjaga suasana agar terlihat tenang dan diam selama pertandingan. Sedangkan dalam olahraga beregu, penggemar sering menyoraki tim nya apalagi pada tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi ketika tim sedang mendapatkan kekalahan.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet dengan meningkatkan konsentrasinya karena

tidak sedikit atlet yang menghindar dari suasana yang tidak menyenangkan. Jika atlet sudah memiliki kondisi tersebut maka atlet dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

2. Menggunakan kata-kata kunci (*use cue word*)
Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan intruksi dan motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya.
3. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thiking*)
Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasinya baik atau buruk. Misalnya atlet futsal gagal untuk mencetak gol karena gangguan lawan maka atlet mengalami ketegangan otot dan kesulitan dalam berkonsentrasi kemudian gagal maka atlet tersebut akan berkata “saya tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan atlet bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahannya.
4. Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*)
Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Contohnya dengan ujicoba pertandingan bisa dilakukan satu minggu sekali.
5. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)
Mengendalikan mata merupakan metode untuk memfokuskan konsentrasi. Banyak atlet *volly*, basket, futsal, sepakbola menden;garkan teriakan “lihat bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. Beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.
6. Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)
Memusatkan perhatian setiap saat adalah hal yang pening, karena pikiran atlet terbuka dengan masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu atlet harus tetap menfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang dilakukan.

Jadi dalam olahraga khususnya olahraga futsal sangat berperan penting, tergantung konsentrasinya. Masalah yang paling sering timbul adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

2.1.5.3. Latihan untuk meningkatkan konsentrasi

1. Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Melakukan kegiatan merelaksikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan mengambil nafas sedalam-dalamnya dari hidung, kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang didengar, kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda. Mengalihkan perhatian dan emosinya.

2. Belajar memelihara fokus (*learning to maintain focus*)

Cari suatu tempat yang aman, pilih objek untuk memfokuskan diri dari sesuatu yang berhubungan dengan olahraga contohnya seperti futsal. Buka mata anda dan arahkan pada suatu objek didepan anda. Pegang objeknya, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakkan objek dibawah, fokuskan pikiran. Jika pikiran kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

3. Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevans cues*)

Seseorang yang konsentrasinya kuat dapat menscan angka-angka dengan menggunakan kunci-kunci yang relevan sehingga dapat mencatat *score-score* dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4. Latihan konsentrasi melalui game (*reheasing game concentration*)

Menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi.

Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan bagian penting dalam olahraga khususnya bagi pelakunya, supaya mengeluarkan kemampumpuan terbaiknya dan mendapat prestasi tertingginya. Karena olahraga terdapat berbagai macam stimulus seperti teriakan penonton, intimidasi lawan, lawan yang tangguh, wasit dan lain sebagainya. Dijelaskan juga bagaimana cara meningkatkan konsentrasi agar tetap fokus dan tetap mengeluarkan permainan terbaik untuk atlet pada suatu pertandingan yang dijalaninya.

2.1.6. Ketepatan *Shooting* pada Permainan Sepakbola

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga sepak bola, disamping unsur-unsur lainnya. Jadi ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

Menurut Sajoto (dalam Iskandar, 2020) menyatakan bahwa ketepatan adalah “pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini berupa suatu jarak atau suatu objek yang harus di kenali dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan sepak bola seperti pada saat mengoper, melempar, *receiving*, *dribbling*, *kepping*, dan *shooting*” (hlm. 12). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasaran.

2.1.6.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (dalam Iskandar, 2020), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengatasi gerak” (hlm. 9). Begitu juga menurut Suharno (dalam ISKANDAR, 2020) bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah :

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif,
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran
- c. Ketajaman indera dan pengaturan saraf
- d. Jauh dan dekatnya bidang sasaran
- e. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak
- f. Cepat lambatnya gerak yang dilakukan
- g. *Feeling* dari anak latih serta ketelitian
- h. Kuat dan lemahnya suatu gerakan. (hlm. 9)

Ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola sangat penting, maka perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* berguna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki setiap pemain. Pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar permainan sepak bola. Kemampuan pemain menguasai teknik tersebut dapat mendukung dalam bermain, baik secara individu maupun kolektif. Tentunya

melakukan *shooting* dengan baik dan tepat sasaran bukan merupakan hal yang mudah.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang berjudul “Tingkat Konsentrasi dan *Power* Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola”. Yang disusun (Sarifudin et al., 2023) Penelitian ini membahas tentang tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepak bola pada siswa *Academy* R19 Kendal. Dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang dimiliki oleh pemain Sepak bola mempengaruhi hasil ketepatan shooting yang dilakukan oleh pemain Sepak bola.

Penelitian yang disusun oleh Muhammad Lutfi Kahfi (2022) yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Anggota SSB Arba Sepak Bola Garut”. Penelitian ini membahas tentang Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Anggota SSB Arba Sepak Bola Garut. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil shooting sebesar 62,41%, kemudian adanya kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki terhadap hasil shooting sebesar 20,25%, dan terdapat koordinasi yang signifikan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil shooting sebesar 62,41%. Jadi dengan demikian dari hasil penelitian ini terbukti bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terdapat kontribusi yang signifikan terhadap hasil shooting dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba Garut.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal”. Oleh (Kurniawan et al., 2021). Penelitian ini membahas tentang hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat

korelasi signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai (X1) dan Teknik Kerepatan Shooting (Y). Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (R_{y1}) = 0,133 dengan persamaan regresi $\hat{y} = 6,123 + 0,007 X$. Koefisien Determinasi menunjukkan bahwa $r^2 = (0,113)^2 = 0,126$ artinya 12,6% Teknik Ketepatan *Shooting* dipengaruhi oleh kekuatan Otot Tungkai. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap teknik *shooting* permainan sepak bola.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih” (hlm. 60). Menurut Soedarminto (dalam Kahfi, 2022) “Otot tungkai terdiri dari otot yang berada pada tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi: pangkai paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terbagi atas lutut sampai dengan kaki” (hlm. 4). Kemampuan *power* otot tungkai untuk meloncat/melompat menyundul bola, kekuatan otot tungkai untuk menendang dan berlari, untuk menggiring bola dan menghindari lawan saat membawa bola. ketiga kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Menurut Bob Davis (dalam Kahfi, 2022) menyatakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat. Seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh” (hlm. 36-37). Disamping itu, koordinasi mata dan kaki juga berperan terhadap penyesuaian diri terhadap segala aktivitas tubuh. Koordinasi mata dan kaki yang berhubungan dengan otot-otot tungkai yang terdapat pada kaki digunakan untuk menggerakkan kaki untuk mengayun dari belakang ke depan dengan tujuan menendang bola. Ayunan yang kuat itu bila menyentuh bola, maka bola tersebut akan bergerak kedepan sesuai dengan besaran ayunan bola, maka bola tersebut akan bergerak

kedepan sesuai dengan ayunan tungkai tersebut. Semakin maksimal ayunan kaki akan membantu ayunan otot tungkai untuk menghasilkan gaya yang besar.

Menurut Eko Budi Utomo (2016) “konsentrasi sangat dibutuhkan untuk melakukan suatu kegiatan yang baik. Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian seseorang pada tugas yang ada dan tidak terganggu oleh rangsangan dari luar”. Dimana konsentrasi ini mempengaruhi hasil seorang pemain saat melakukan shooting tepat kearah gawang dan terjadi gol. Pada tingkat satuan pendidikan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ataupun futsal teknik *shooting* perlu adanya tambahan latihan konsentrasi untuk melatih keakuratan tendangan. Karena pada tingkat satuan pendidikan yang tergolong usia masih muda seorang pemain lebih agresif dan seringkali konsentrasi dalam menendang kurang maksimal dan pada akhirnya hasil tendangan tidak terarah dengan baik ke gawang.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut : *power* otot tungkai, koorsinasi mata kaki dan konsentrasi mempunyai keterkaitan dengan ketepatan *shooting* sehingga menghasilkan performa yang baik.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-15.
- 2) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-15.
- 3) Terdapat hubungan konsentrasi dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepa bola SSB Al-Hilal U-15.

- 4) Terdapat hubungan *power* otot tungkai koordinasi mata kaki dan konsentrasi secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-15.