

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Permainan Sepak Bola

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.

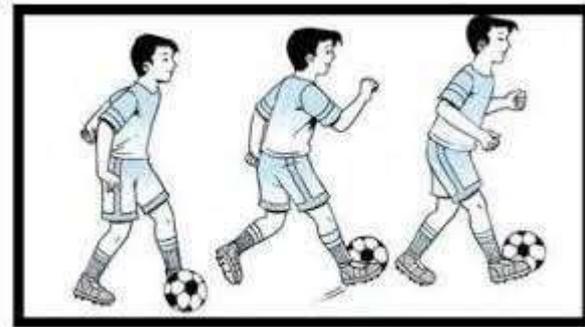
2.1.1.1. Teknik Dasar *Dribbling* Permainan Sepak Bola

Dribling menggiring bola dimaknai sebagai kemampuan atau usaha untuk menggerakkan bola ke arah depan untuk melewati pertahanan lawan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Hidayat, S. 2014). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang amat penting dikuasai dalam permainan sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar ini, pemain dapat menggerakkan bola menuju pertahanan lawan untuk menciptakan skor. Menggiring bola umumnya dilakukan dengan kaki bagian punggung.

Menggiring bola tidak bisa dilakukan dengan sembarangan karena pemain harus memperhatikan beberapa hal agar dapat mengontrol laju bola. Untuk itu, dalam menggiring bola pemain harus memosisikan kepala secara tegak ke depan

serta mata berfokus kepada arah tujuan serta posisi lawan maupun kawan. Agar ketika dalam situasi tertentu pemain dapat dengan mudah dan cepat mengambil keputusan apakah akan terus menggiring bola atau memberikan bola kepada kawan tim. Selain itu, posisi bola harus selalu dekat dengan kaki agar dapat mudah mengontrol laju bola dan tidak kehilangan bola. Sehingga pemain dapat mengontrol laju bola dan tidak akan kehilangan bola karena dicuri oleh lawan.

Nenggala, A. K., (2017) mengungkapkan bahwa menggiring bola pada dasarnya dipandang sebagai kemampuan untuk menendang bola secara patah-patah atau pelan-pelan, alasannya karena menggiring bola menggunakan kaki yang sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Sejalan dengan itu, menggiring bla perlu mengombinasikan beberapa keterampilan diantaranya 1) kontrol bola, 2) gerak tipu, 3) mengubah arah, 4) mengubah kecepatan (Atiq, A. 2014). Sehingga beberapa pengamat sepakbola mengatakan bahwa mengukur kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola dapat dilihat dari cara seseorang menggiring bola.



Gambar 2. 1 *Dribling* (Menggiring Bola)

Sumber: Sucipto (Ariyanto, 2023) (hlm. 18)

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola dipandang sebagai teknik menggerakkan bola dengan cara menendang putus-putus dengan tujuan untuk melewati pertahanan lawan agar dapat mencetak goal atau skor.

1) Teknik dalam *Dribling*

Dalam menggiring bola, terdapat beberapa teknik yang harus diperhatikan oleh pemain agar dapat melakukan teknik ini dengan baik. Untuk itu, Sucipto, dkk. (2000) menguraikan teknik-teknik tersebut sebagai berikut:

- a) Menggiring bola menggunakan kaki dalam
Menggiring bola dengan teknik ini
- b) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
- c) Menggiring bola menggunakan punggung kaki

2) Manfaat menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Sebagai salah satu teknik yang penting, tentu teknik ini memiliki manfaat khususnya untuk menunjang keberhasilan tim dalam menciptakan permainan yang baik untuk kemudian meraih kemenangan. Kusuma K. C. A. (2018) mengungkapkan bahwa teknik *dribling* atau permainan sepakbola memiliki manfaat sebagai 1) usaha untuk dapat melewati lawan, 2) memberi waktu untuk melihat situasi tepat untuk mengoper bola kepada kawan dan 3) menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim. Ketiga hal tersebut menjadi manfaat dari teknik menggiring bola.

Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus menggunakan teknik ini sebaik mungkin agar tidak membuang-buang stamina dan waktu dalam pertandingan. Karena teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang menguras stamina. Hal tersebut dikarenakan teknik ini mengombinasikan beberapa gerakan seperti berlari, menendang dan menjaga keseimbangan tubuh. Sendang W. S. (2019) mengutarakan bahwa teknik *dribling* dapat digunakan untuk fungsi 1) mendekati sasaran, 2) melewati pertahanan lawan dan 3) menghambat permainan lawan.

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*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuary*).” (hlm 166).

1) 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.

2) 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” (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 di atas 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.

3) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. 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.

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) manfaat kondisi fisik fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet 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 cederaccedera 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 sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat.

2.1.3. Kelincahan

2.1.3.1. Pengertian/Batasan

Dalam cabang olahraga sepakbola kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Kelincahan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Dalam Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia, kelincahan (*agility*) menurut Timo Schunemann kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. 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).

Dari pendapat diatas kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain yang mendukung proses tersebut.

2.1.3.2. Manfaat Kelincahan

Manfaat kelincahan yaitu mempermudah untuk menguasai teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan, mempermudah orientasi terhadap lingkungan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulasi. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) menjelaskan kegunaan secara langsung kelincahan adalah untuk:

- a. Mengkoordinasikan gerak-gerak berganda.
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi.
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif.

- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding.
- e. Menghindari terjadinya cedera (hlm. 29)

2.1.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

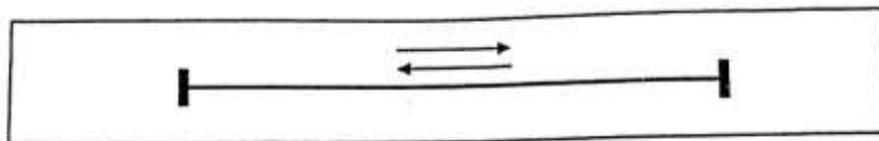
Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Sejalan dengan pendapat menurut Kusnadi, Nanang Dan Herdi Hartadji (2015) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan:

- a. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.
- b. Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi / kemampuan berantisipasi.
- c. Kemampuan mengatur keseimbangan.
- d. Tergantung kelentukan sendi-sendi.
- e. Kemampuan mengerem gerakan-gerakan. (hlm. 29)

Menurut Badriah (dalam Kusnadi & Hartadji, 2015) menjelaskan bahwa “kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan” (hlm. 29).

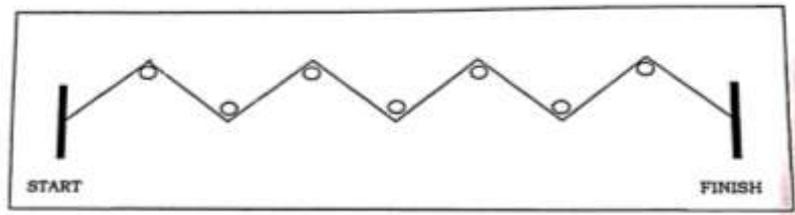
2.1.3.4. Bentuk Latihan Kelincahan

Salah satu Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan kelincahan



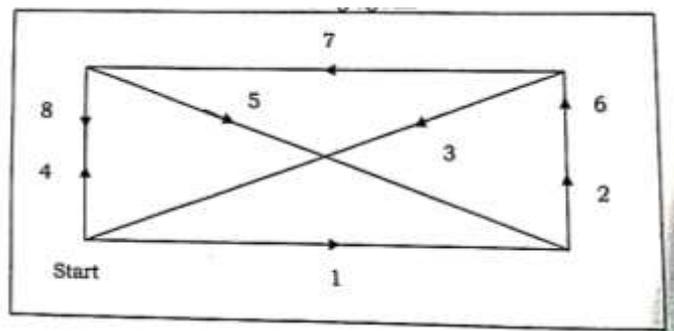
Gambar 2. 2 Shuttle run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)



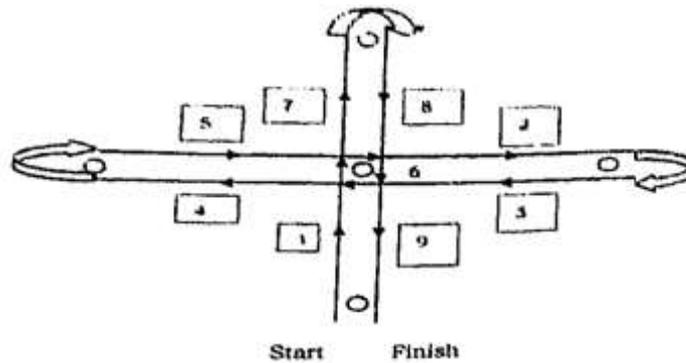
Gambar 2. 3 *Zigzag Run*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)



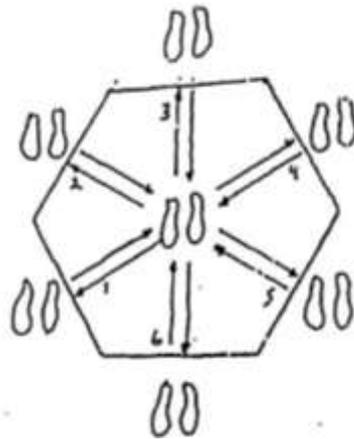
Gambar 2. 4 *Envelop Run*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)



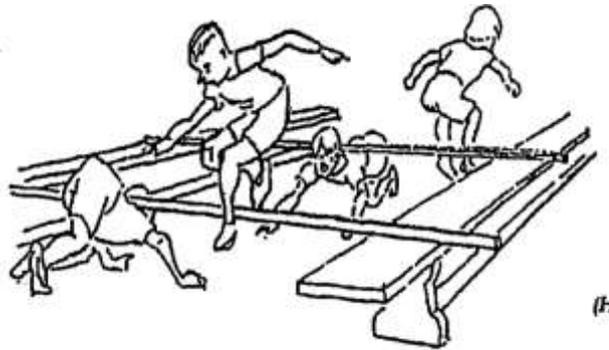
Gambar 2. 5 *Boomerang Run*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 30)



Gambar 2. 6 Lompat *Hexagon*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 30)



Gambar 2. 7 Halang Rintang

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)

2.1.4. Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuai tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negative, kurang percaya diri dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran jika memutuskan untuk melakukan sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seseorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan. Kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan

dalam aktualisasi diri. Dengan percaya diri seorang akan mampu mengenal dan memahami jati diri sendiri.

2.1.4.1. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Menurut Zinser (dalam Gonzaga Fendi Prima, 2019) bahwa “salah satu penentuan paling konsisten dalam literatur perfoma puncak adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya perfoma olahraga” (hlm. 26). Kepercayaan diri akan membantu seseorang pada area berikut:

1. Meningkatkan emosi positif.
2. Memfasilitasi konsentrasi.
3. Memberi efek positif pada tujuan.
4. Meningkatkan kerja keras.
5. Memberi efek kepada strategi permainan.
6. Memberi efek pada momentum psikologis.

Berdasarkan pendapat tersebut kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Kepercayaan diri akan memengaruhi pencapaian tujuan. Artinya atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Atlet memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung akan menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan yang dimiliki oleh seorang atlet.

2.1.4.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Loekmono (dalam Salama, 2014) juga mengemukakan bahwa “kepercayaan diri tidak dibentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang” (hlm. 17). Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam individu sendiri, norma, pengalaman, keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yang lain menurut

Angella (dalam Salama, 2014) adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan pribadi: Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu di lakukan.
2. Keberhasilan seseorang: keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan di cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
3. Keinginan: ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah di perbuat untuk mendapatkannya.
4. Tekat yang kuat: rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (hlm. 17-18).

Rasa percaya diri dipengaruhi juga oleh beberapa factor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal menurut Ghufron (dalam Salama, 2014) sebagai berikut:

a. Faktor internal, meliputi:

1) Konsep diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (dalam Salama, 2014) konsep diri merupakan “gagasan tentang dirinya sendiri” (hlm. 18). Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2) Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi, individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentuk oada kesulitan social serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Menurut

Anthony (dalam Salama, 2014) mengatakan penampilan fisik merupakan “penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang”. (hlm. 19)

4) Pengalaman hidup

Lauster (dalam Salama, 2014) mengatakan bahwa “kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri” (hlm. 19). Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal meliputi:

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri individu. Anthony (dalam Salama, 2014) lebih lanjut mengungkapkan bahwa “tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain” (hlm. 20). Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3) Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota kelurga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat. semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh

masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. pertama faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Kedua faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

2.1.5. SSB Padjajaran

SSB (Sekolah Sepakbola) dimaknai sebagai sebuah wadah untuk menampung kegiatan pembelajaran maupun pelatihan mengenai sepakbola. Sekolah sepakbola menampung peserta atau siswa dari berbagai kalangan usia, dari anak-anak sampai usia dewasa. Hal tersebut dikarenakan membangun wawasan maupun keterampilan sepakbola harus dilakukan sejak usia dini. Dalam sekolah sepakbola biasanya terdapat besaran biaya yang harus dikeluarkan sebagai biaya pendidikan.

SSB di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Terbukti dengan menjamurnya sekolah sepakbola di kawasan Indonesia. Data ASSBI tahun 2010 mencatat bahwa terdapat sejumlah 1.978 Sekolah Sepakbola yang tercatat aktif dan memiliki keorganisasian yang mendekati sempurna. Jumlah tersebut tentunya terkategori tinggi, mengingat sejarah sepakbola Indonesia yang belum begitu panjang apabila dibandingkan dengan negara-negara Eropa.

SSB Padjajaran merupakan salah satu Sekolah Sepakbola di Indonesia. SSB Padjajaran berdiri pada tanggal 17 Februari 2017. Sekolah Sepakbola ini memiliki julukan “Laskar Kiansantang”. Beralamat di Jl. Kolonel Abdullah Shaleh Cicurug. Selain itu, SSB Padjajaran sudah terdaftar di ASSPROV Jabar dan ASKOT Kota Tasikmalaya. SSB Padjajaran dijadikan sekolah yang akan dijadikan lokasi penelitian.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain:

Menurut (Arsyad, 2019) dengan judul “Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan dan Percaya Diri dengan Kemampuan *Dribbing* dalam Permainan

Futsal SMKN 3 Makassar.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelincahan, keseimbangan dan percaya diri terhadap penguasaan bola. Penelitian ini menggunakan desain path analysis. Populasinya adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK 3 Makassar dengan sampel berjumlah 30 siswa dengan menggunakan teknik probability sampling. Hasil penelitian menunjukkan pada masing-masing struktur, bahwa 1) tidak ada pengaruh kelincahan terhadap percaya diri siswa SMK 3 Makassar, oleh karena tidak didukung data empiris dengan nilai sig sebesar 0.345 dan ($P > 0.05$). 2) ada pengaruh keseimbangan terhadap percaya diri siswa SMK 3 Makassar, dengan nilai sig sebesar 0,026 dan ($P < 0.05$). 3) ada pengaruh kelincahan terhadap dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig 0.038 dan ($P < 0.05$). 4) ada pengaruh keseimbangan terhadap dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig sebesar 0.038 dan ($P < 0.05$). 5) ada pengaruh percaya diri terhadap kemampuan dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig 0.024 dan ($P < 0.05$). 6) Terdapat pengaruh kelincahan terhadap kemampuan dribbling melalui percaya diri pada permainan futsal SMK 3 Makassar dengan nilai pengaruh total -0.512 dan ($P < 0.05$). 7) Tidak terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan dribbling melalui percaya diri pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai pengaruh total 0.172 dan ($P > 0.05$).

Penelitian yang disusun oleh Ardi Setia Nugraha (2017) dengan judul “Hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah”. Hasil penelitian adalah (1) Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo. (2) Kecepatan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo. (3) Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo. (4) Kelincahan, kecepatan dan Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo.

Penelitian yang di susun oleh Randi Pratama Ameftah (2021) yang berjudul Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola SSB Woner U-17 Pekanbaru. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain SSB woner U-17 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,503$ dengan nilai koefisien determinan sebesar 25,30%.

Penelitian yang disusun oleh (Salama, 2014) yang berjudul Hubungan tipe kepribadian big five dengan kepercayaan diri berbicara di depan umum mahasiswa semester IV Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa semester IV Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang mayoritas berada pada kategori tinggi dengan prosentase 75,0%. Diketahui pula bahwa dalam tipe kepribadian Extraversion dengan prosentase 20%, Agreeableness dengan prosentase 16%, Neuroticism dengan prosentase 21%, Openness to Experience dengan prosentase 25%, Conscientiousnes dengan prosentase 18%, mahasiswa itu lebih dominan memiliki tipe kepribadian Openness to Experience didapatdari perhitungan z-scor yaitu sebanyak 19 orang dengan prosentase 25%. Diketahui pula bahwa tipe kepribadian Agreeableness ($r_{xy}=0,176$; sig 0,065 > 0.05), Neuoriticism ($r_{xy}= -0,059$; sig 0,305 > 0.05), Openness to experiences ($r_{xy}= -0,094$; sig 0,210 > 0.05) tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa semester IV Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang. Sedangkan dua kepribadian lainnya extraversion ($r_{xy}= -0,212$; sig 0,033 < 0.05), Conscientiousnes ($r_{xy}= -0,196$; sig 0,045 > 0.05) berpengaruh terhadap kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa semester IV Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan yang disusun 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).

2.3.1. Hubungan Kelincahan dengan Hasil *Dribbling*

Aspek fisik kelincahan Menurut Sajoto (dalam Kahfi, 2022) “Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu” (hlm.21). kelincahan diperlukan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

2.3.2. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Hasil *Dribbling*

Aspek mental yaitu kepercayaan diri. Menurut Lauster (dalam Wijaya, 2018) kepercayaan diri adalah “suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi” (hlm. 38). Pengaruh dari kurangnya kepercayaan diri akan mengakibatkan stress, kecemasan dan gangguan mental pada diri sendiri terutama pada individu yang mempunyai kepercayaan dirinya rendah. Maka dengan percaya diri di dalam sebuah permainan sepak bola khususnya pada saat melakukan *dribbling* sangatlah dibutuhkan. Jika atlet tidak percaya diri ia tidak akan tenang dan akan merasa gelisah atas kemampuan sendiri.

2.3.3. Hubungan Kelincahan dan Kepercayaan Diri dengan Hasil *Dribbling*

Dribbling atau menggiring bola dalam sepakbola tentu saja tidak berhenti ditempat, dalam melakukan *dribbling* seorang pemain dituntut untuk berebut dengan lawan dan beradu lari dengan lawan. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahanya pemain akan mudah bergerak, mengubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang

dengan demikian akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan dalam kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: kelincahan dan kepercayaan diri mempunyai keterkaitan dengan kemampuan *dribbling* 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 kelincahan dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.
- 2) Terdapat hubungan yang kepercayaan diri dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.
- 3) Terdapat hubungan kelincahan dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan hasil *dribbling* sepak bola pada Anggota SSB Padjajaran Usia 15-16.