

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Olahraga Sepak Bola

Menurut penelitian Agustina (2020), sepak bola adalah sebuah permainan yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke gawang mereka sendiri, sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh FIFA. (Agus Salim, 2008) memberikan definisi lain bahwa sepak bola merupakan olahraga di mana pemain menggunakan kaki mereka dengan tangkas, sigap, dan cepat untuk mengontrol bola dan mencetak gol sebanyak mungkin selama dua babak waktu 45 menit. Hasyim (2021) juga menggambarkan sepak bola sebagai permainan di mana dua tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang mereka sendiri dari serangan lawan. Abdul (2008) menyatakan bahwa permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan 11 pemain, yang menggunakan seluruh tubuh kecuali tangan untuk memainkan bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah gol dari tim lawan.

Dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu di mana dua tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang mereka sendiri. Ini melibatkan 11 pemain dalam setiap tim, termasuk seorang penjaga gawang, dengan tujuan mencetak gol untuk meraih kemenangan.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

1. Menendang (*shooting*) Bertujuan untuk menembak ke gawang dan menendang juga ada 3 bagian yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki.
2. Mengoper bola (*passing*) adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain.

3. Menghentikan (*stopping*) Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
4. Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
5. Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
6. Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
7. Lempar ke dalam (*throw-in*) Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
8. Menjaga gawang (*kiper*) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang untuk menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan sepak bola meliputi, *shooting, passing, stopping, dribbling, heading, tackling, throw-in, kiper*.

2.1.3 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. *Shooting* Menurut Sucipto (2004), menjelaskan bahwa “*shooting* merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan *shooting* bola adalah untuk *passing, shooting at the goal*, dan *sweeping*” (hlm.21). 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 menghadap ke luar.

1) Persiapan

- a) Berdiri menghadap target
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- c) Arakan kaki ke target
- d) Bahu dan punggung lurus dengan target
- e) Tekukan sedikit lutut kaki
- f) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
- g) Tempatkan kaki dalam posisi menyimpang
- h) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- i) Kepala tidak bergerak
- j) Fokuskan perhatian pada bola

2) 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 bagian samping dalam kaki

3) *Follow-Through*

- a) Pindahkan koordinasi mata dan kaki ke depan
- b) Lanjutkan searah dengan bola
- c) Gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



Gambar 2.1 Teknik *Shooting* Bagian Kaki Dalam
 Sumber: <https://shorturl.at/EPQ39>

2. Menendang menggunakan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar tidak jauh berbeda dengan kaki dalam, posisi *shooting* juga sama. *Shooting* 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.

1) Persiapan

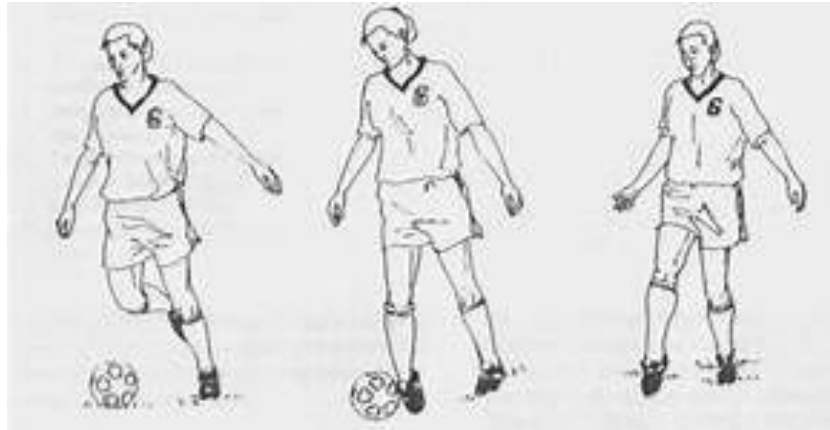
- a) Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.
- b) Sentakan kaki yang akan menendang ke depan.
- c) Kaki tetap lurus.
- d) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.
- e) Luruskan kaki kearah bawah dan putar ke arah dalam.
-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

2) Pelaksanaan

- a) Tundukan kepala dan tubuh di atas bola.
- b) Sentakan kaki yang akan menendang ke depan.
- c) Kaki tetap lurus.
- d) Tendangan bola dengan bagian samping luar instep.
- e) Tendang pada pertengahan bola ke bawah.

3) *Follow-Through*

- a) Pindahkan koordinasi mata dan kaki ke depan.
- b) Gunakan gerakan menendang terbaik.
- c) Sempurnakan gerakan akhiran kaki yang menendang.



Gambar 2.2 Teknik *Shooting* Bagian Kaki Luar

Sumber: <https://shorturl.at/tvG78>

3. Menendang Menggunakan Punggung Kaki

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

Menurut Sadjarwo (2013) Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

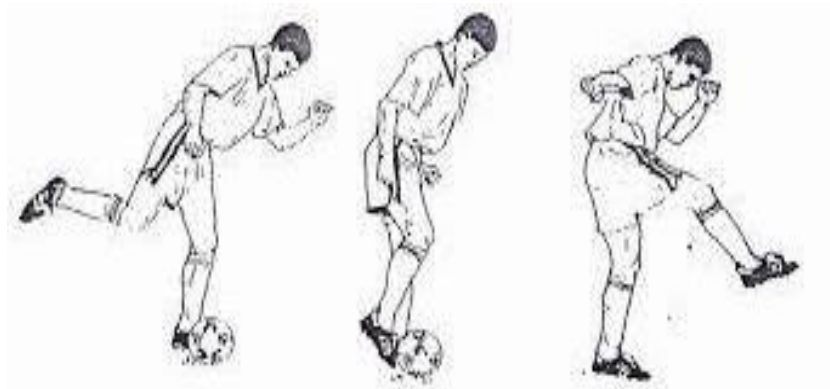
1. Persiapan

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- c) Arahkan kaki ke target
- d) Tekukan 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) Fokuskan perhatian pada bola

2. Pelaksanaan

- a) Pindahkan koordinasi mata dan kaki ke depan.
- b) Kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat.

- c) Kaki tetap lurus.
 - d) Tendangan bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.
3. Gerak lanjut tendangan (*follow-through*)
- a) Lanjutkan gerakan searah dengan bola
 - b) Koordinasi mata dan kaki pada kaki yang menahan keseimbangan
 - c) Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.3 Teknik *Shooting* Bagian Kaki Punggung
 Sumber: <https://shorturl.at/DIN38>

Menurut Agustina (2020) satu keterampilan dasar perlu dipelajari setiap pemain artinya menembak. karena setiap pemain mempunyai peluang buat mencetak gol agar dapat memenangkan permainan, maka strategi ini adalah salah satu cara buat mencetak gol. *Shooting* dalam sepak bola, salah satu tendangan gawang adalah dengan menembakkan bola ke arah gawang. keliru satu keterampilan teknis fundamental yg paling harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menembak, namun banyak ada beberapa faktor yang menjadi hambatan dalam melakukan tendangan shooting :

1. Akurasi, *finishing* hanya melewati ke arah gawang tidak terarah
2. *Power*, ditentukan oleh kecepatan kaki di titik kontak dan teknik yang digunakan
3. Penyelarasan tubuh, hanya menendang tanpa memperhatikan teknik
4. Perkenaan bola dengan kaki yang tidak nyaman sehingga hasilnya tidak maksimal
5. Kehilangan fokus atau konsentrasi untuk mengambil keputusan

2.1.4 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 disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah, yang bertemu dengan titik tengah 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 5,5m (6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Kedua garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5m (6 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis 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 16,5m (18 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang kedua garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis – garis ini dan garis gawang adalah daerah penalti. Pada setiap daerah penalti dibuat sebuah titik penalti yang berjarak 11m (12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut. Diluar daerah penalti dibuat suatu garis busur / lingkaran dengan radius 9,15m (10 yard) dari masing – masing titik penalti.

Tiang bendera dengan tinggi kurang dari 1,5m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah, tidak kurang dari 1m diluar garis samping. Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m (1 yard) ke dalam 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).

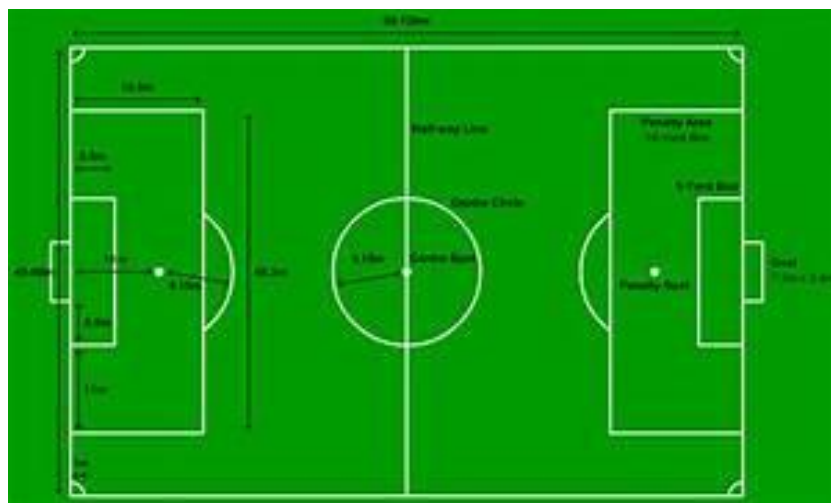
Lapangan Sepak Bola Berstandar FIFA yang dibutuhkan dalam membuat lapangan sepak bola:

1. Ketersedian lahan minimal mempunyai ukuran 100 m x 150 m. = 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, 2016) 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 pinalti besar, berukuran panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik pinalti yang berukuran 11 meter 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 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah 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 2.4 Lapangan Sepak Bola

Sumber: <https://shorturl.at/lrvCT>

Berdasarkan kutipan di atas lapangan adalah bagian dari area permainan. Pelanggaran yang dilakukan di bagian seluas 16,5 meter (18 yard) pada pertahanan tim (area penalti) dapat menghasilkan tendangan penalti. 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 lingkaran minimal 68 sentimeter (cm) dan maksimal 71 cm. Untuk diameter lingkaran, ukuran bola berkisar antara 21 hingga 22,5 cm. Kemudian untuk berat, ukuran bola minimal 410 gram dan maksimal 450 gram (hlm.179).



Gambar 2.5 Bola Sepak

Sumber: <https://shorturl.at/rEMNT>

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.

2.1.5 Pengertian Konsentrasi

Terdapat banyak definisi tentang konsentrasi yang dikemukakan para ahli, dan pada dasarnya definisi konsentrasi adalah sesuatu yang terpusat, ke satu hal tujuan. Walaupun semua orang tidak memiliki definisi yang lebih tepat yang dapat diterima secara umum. Oleh karena itu, untuk memenuhi tujuan penelitian ini, Mungkin cukup untuk mengangkat definisi konsentrasi ke permukaan yang diperoleh dari pendapat para ahli sebagai berikut:

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik Priambodo dalam Utomo (2016). Istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu Gunarsa (2008). Perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada penginderaan Maksu (2011).

Dari tiga definisi konsentrasi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah fokus seseorang terhadap informasi tertentu dalam pikirannya

pada waktu tertentu, sambil mengabaikan hal-hal lain, sehingga ia dapat melaksanakan tugas dengan lebih cepat dan memperoleh hasil yang lebih baik.

2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

a. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi atlet menurut Gunarsa dalam Wicaksono (2014) adalah :

1. Jika ada rangsang yang terlalu kuat, seperti bunyi yang sangat keras atau cahaya yang berkilau, seperti petir atau kilatan flash kamera.
2. Jika rangsang yang datang adalah sesuatu yang tidak biasa atau sangat berbeda dengan rangsang-rangsang yang sedang diterima, misalnya dalam ukuran atau jumlah.
3. Jika rangsang yang sampai merupakan sesuatu yang luar biasa, yang tidak biasa ia dapatkan di tempat latihan. Misalnya, bertanding di tempat tertentu yang berbeda dari kebiasaannya sehingga perhatiannya menjadi amat mudah teralih.
4. Jika rangsangnyanya bergerak sehingga fokus perhatiannya tidak berpusat pada penglihatan yang sama, tidak monoton dan cenderung untuk melihat dengan asumsi dan dugaan ada sesuatu rangsang yang baru.

Dengan adanya faktor-faktor tersebut maka kita mengetahui terdapat banyak faktor dari luar yang mempengaruhi konsentrasi pemain.

b. Faktor Internal

Faktor-faktor dari dalam yang mempengaruhi konsentrasi antara lain:

1. Usia Menurut Santrock dalam Wicaksono (2014), penambahan usia anak akan diikuti dengan perkembangan imajinasi, pengertian, kemampuan mengingat dan mengantisipasi yang dapat mempengaruhi terjadinya reaksi-reaksi emosional. Hal ini dapat dikatakan bahwa dengan bertambahnya usia, akan diikuti oleh pertumbuhan otak dan seluruh susunan saraf sehingga mempengaruhi aspek perkembangan anak, salah satunya adalah kemampuan mental. Oleh karena itu, dengan adanya bertambahnya usia, kemampuan untuk memilah informasi pun meningkat.
2. Fisik Menurut Bjorklund dan Harnischfeger dalam Wicaksono (2014), menyatakan individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam

menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

3. Jenis kelamin Menurut penelitian Nideffer dan Bod dalam Wicaksono (2014), terdapat perbedaan konsentrasi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki mempunyai tingkat konsentrasi lebih tinggi dibanding perempuan. Perempuan 11,7% mudah teralihkan perhatiannya karena rangsangan dari luar dibandingkan laki-laki. Pada rangsangan dari dalam, perempuan 7,7% mudah teralihkan perhatiannya dibanding laki-laki. Hal tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan dalam menghadapi situasi tertentu.
4. Pengetahuan dan pengalaman Menurut Anderson dalam Wicaksono (2014), menjelaskan bahwa faktor pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya, sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi

2.1.7 Hambatan dalam Melakukan Konsentrasi

Menurut Gunarsa dalam Wicaksono (2014) hambatan yang dapat mengganggu kegiatan konsentrasi antara lain:

- a. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat. Jika objek terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat, maka konsentrasi akan mudah terusik.
- b. Hubungan antara perhatian, konsentrasi dan stress. Ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berfikir dan akhirnya akan mengakibatkan kekacauan konsentrasi.
- c. Rasa sakit. Adanya rangsangan lain yang kuat dan sulit dihindari. Salah satu rangsangan yang sangat kuat dan besar pengaruhnya adalah rasa sakit. Tanpa adanya kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan kuat maka rasa sakit dapat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi pemain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa jika jumlah objek terlalu banyak, kemudian seringkali ada transisi yang sangat cepat dan mengganggu perhatian, ini bisa menyebabkan stress yang akhirnya akan memecah konsentrasi salah satunya pada

saat melakukan tendangan shooting dapat menjadi faktor penghambat sehingga hasilnya tidak maksimal jika diselaraskan dengan poin diatas.

2.1.8 Cara Meningkatkan Konsentrasi

Menurut Maksun (2011) yang menyatakan bahwa “cara meningkatkan konsentrasi adalah melakukan seleksi terhadap stimulus tersebut, stimulus yang tidak relevan yang kehadirannya justru mengganggu, harus disingkirkan”.

Sedangkan menurut Gunarsa dalam Wicaksono (2014) cara untuk meningkatkan konsentrasi antara lain:

- a. Mengatur energi psikis dan stress.
- b. Menggunakan hasil latihan.
- c. Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan.
- d. Menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya.

Mempertahankan kepekaan mental dan mengatur energi psikis dalam praktiknya adalah cara untuk meningkatkan ketajaman konsentrasi

2.1.9 Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi merupakan salah satu aspek penting dari kondisi fisik yang sulit didefinisikan dengan cepat dalam kaitannya dengan elemen-elemen kondisi fisik lainnya, dan sangat dipengaruhi oleh akurasi sistem. Ini melibatkan integrasi otot-otot dalam pola gerakan yang tepat dan seimbang. Koordinasi yang baik memungkinkan beberapa gerakan kompleks untuk digabungkan dengan lancar tanpa menghabiskan tenaga berlebihan, sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi efisien, halus, dan terkoordinasi dengan baik. Menurut Syafruddin (2011) koordinasi merupakan unsur kunci dalam mempelajari dan menguasai keterampilan olahraga. Salah satu aspek koordinasi yang penting adalah koordinasi mata-kaki, di mana seseorang dapat menyatukan gerakan mata dan kaki dalam pola gerakan tertentu untuk mencapai gerakan yang terkoordinasi, efektif, dan mulus, terutama dalam olahraga sepak bola, khususnya dalam keterampilan *shooting* (hal.375).

Koordinasi mata-kaki memainkan peran penting dalam penguasaan keterampilan olahraga. Menurut Atmojo dalam Hidayat (2018), yang mengartikan koordinasi sebagai kemampuan untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama

dengan mulus dan tepat. Diperkuat oleh Harsono dalam Hidayat (2018) menekankan bahwa koordinasi sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, serta penting untuk dikuasai dalam menyempurnakan teknik dan taktik (hlm.124). Koordinasi mata-kaki memengaruhi ketepatan *shooting* bola, dimana jika koordinasinya baik, maka *shooting* akan akurat dan tepat sasaran. Sebaliknya, jika koordinasinya kurang baik, maka hasil *shooting* tidak akan tepat dan gol menjadi lebih sulit tercapai. Oleh karena itu, koordinasi mata-kaki sangat penting untuk mencapai ketepatan *shooting* dalam mencetak gol. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memegang peran kunci dalam keberhasilan *shooting* bagi para pemain

2.1.10 Faktor Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Kaki

Dalam permainan sepak bola, koordinasi mata-kaki diperlukan karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan, koordinasi mata-kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam melakukan beberapa teknik *shooting*. Koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Manfaat gerakan koordinasi mata kaki:

1. Dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisiensi penggunaan waktu, ruangan dan energi, dalam melaksanakan suatu gerakan.
2. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan.
3. Dapat memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan.
4. Agar seorang pemain dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan dan dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu.

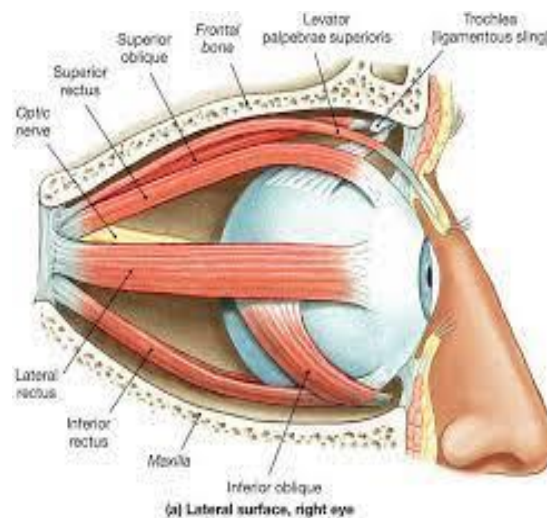
Bill Foran dalam Supriadi (2015) menyatakan bahwa koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu (hlm.18). Koordinasi melibatkan urutan kegiatan

yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (*stimulus*), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan. Dari penjelasan di atas bahwa koordinasi sebagai kemampuan yang menggabungkan dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai kegerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Sementara keterampilan gerak yang dilaksanakan tersebut merupakan hasil dari stimulus yang masuk hingga diproses menjadi suatu tindakan keterampilan gerak

2.1.11 Anatomi Mata dan Kaki

Anatomi Mata

Ketika seorang pemain akan melakukan *shooting*, pandangan tersebut tidak hanya melihat pada bola, akan tetapi pemain harus sesekali melihat ke depan untuk melihat situasi dan kondisi lapangan serta untuk mengumpulkan suatu informasi dan mampu untuk membidik target (gawang) dengan tepat. Menurut Kurniawan Andre (2021) mengemukakan bahwa “gerak bola mata yaitu salah satu fitur pada mata yang membantu kita mendapatkan, mengenali, dan memahami suatu informasi dengan lebih baik. Karena dengan gerak bola mata, kita dapat mengikuti objek yang bergerak dan dapat mengubah fiksasi dengan cepat”. Dalam menjalankan fungsinya, pergerakan mata dibantu oleh otot-otot untuk menggerakkan bola mata tersebut. Menurut Wahyuningsih Heni Puji & Kusmiyati Yuni dalam Kahfi (2022) mengemukakan bahwa “otot pada bola mata terdiri dari *Musculus rektus superior*, *muskulus rektus inferior*, *musculus rektus medius*, *musculus obliquus inferior*, *musculus obliquus superior*, dan *musculus rektus lateralis*. Otot-otot tersebut dapat menggerakkan bola ke berbagai arah. Gerakan bola mata tersebut digerakkan oleh otot yang sesuai dengan posisi bola matanya. Menurut Kurniawan Andre (2021) mengemukakan bahwa “pergerakan bola mata diantaranya adduksi (gerakan menuju hidung), abduksi (gerakan keluar menuju telinga), elevasi (mata bergerak ke atas), depresi (mata bergerak ke bawah)”. Berikut adalah

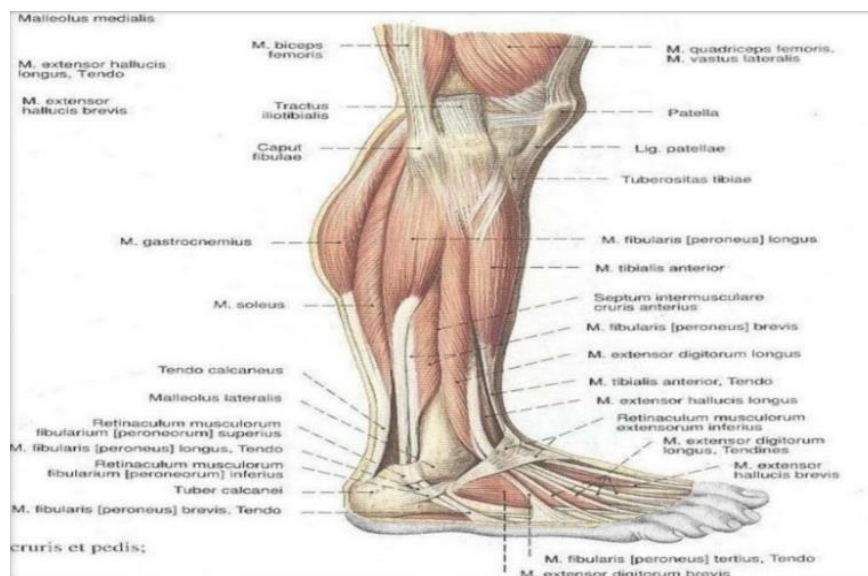


Gambar 2.6 Otot - Otot Mata

Sumber : Anatomi Fisiologi Wahyuningsih Heni Puji & Kusmiyati Yuni (2017)
(hlm. 176)

Anatomi Kaki

Kaki sangatlah dibutuhkan untuk melakukan *shooting* pada permainan sepak bola. Gerak pada sendi pergelangan kaki ketika melakukan *dribbling* hanya terbatas pada gerak fleksi plantar dan fleksi dorsal. Menurut Hartono & Rosyida (2020) mengemukakan bahwa gerak yang membantu fleksi plantar pada sendi pergelangan kaki ialah otot betis belakang (*musculus gastrocnemius*), otot betis belakang bagian tengah (*musculus soleus*), otot betis atas bagian samping luar (*musculus proneus longus*), otot betis belakang paling dalam dalam bagian samping luar (*musculus flexor digitorum longus*), otot betis belakang paling dalam bagian samping luar (*musculus tibialis posterior*), otot yang melekat pada tulang mata kaki (*musculus flexor hallucis longus*) dan otot betis samping bagian bawah (*musculus proneus brevis*). Sedangkan gerak yang membantu fleksi dorsal pada sendi pergelangan kaki ialah otot tulang kering (*musculus tibialis anterior*), otot tulang kering bagian bawah (*musculus extensor digitorum longus*) dan otot pergelangan kaki (*musculus extensor hallucis longus*).



Gambar 2.7 Otot Betis bagian Lateral

Sumber : <https://pdfcoffee.com/anatomi-extremitas-inferior-pdf-free.html>

2.2 Penelitian Relevan

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

Penelitian yang berjudul “Kontribusi Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal” yang disusun oleh Utomo (2016). Ia mengatakan tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui kontribusi tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Jenis penelitian yang digunakan adalah non-eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian korelasional. Populasi pada penelitian tersebut adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati yang berjumlah 25 siswa. Cara memperoleh data menggunakan tes konsentrasi dan tes ketepatan *service* atas yang dilakukan 1 kali pertemuan. Hasil penelitian tersebut adalah terdapat kontribusi antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa rhitung

lebih besar dari r_{tabel} ($0,499 < 0,3961$). 2) Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016 yaitu sebesar 24,9%.

Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan terdahulu adalah sama-sama memiliki variabel yang hampir serupa yaitu kontribusi dan konsentrasi terhadap ketepatan tendangan *shooting*, namun perbedaan menunjukkan seperti sampel yang digunakan sehalua sasaran yang berbeda antara sepak bola dengan futsal, serta koordinasi mata kaki yang tidak terdapat dalam penelitian terdahulu.

Penelitian yang berjudul “Kontribusi koordinasi mata – kaki dan Konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak ” yang disusun oleh Iqbal tahun 2021. Ia mengatakan tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata - kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak. Populasi dalam penelitian tersebut adalah siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak yang berjumlah 14 siswa putra. Teknik pengambilan sampel adalah total *sampling* namun dengan demikian jumlah sampel 14 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *soccer wall volley test*, *grid concentration test* dan tes *shooting* permainan sepakbola. Kesimpulan penelitian tersebut adalah 1) terdapat kontribusi koordinasi mata - kaki terhadap kemampuan *shooting* kegawang dengan persentase KD sebesar 34,1%. 2) Tidak terdapat kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang dengan persentase KD hanya sebesar 9,8%. 3) Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak dengan persentase KD sebesar 34,7% (Iqbal, 2021)

Persamaan dengan penulis terdahulu yaitu Koordinasi mata kaki serta konsentrasi dalam kemampuan *shooting*, perbedaan yang penulis lakukan yaitu menambahkan akurasi atau ketepatan sehingga tidak hanya tendangan shooting ke gawang saja

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa *shooting* sangat penting dan berpengaruh dalam sepak bola karena semua pemain mendapatkan peluang mencetak gol untuk memenangkan pertandingan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya tanpa ada batasan maka dari itu teknik *shooting* sangat penting dalam permainan sepak bola. Teknik dasar merupakan faktor yang paling utama dan berkontribusi besar terhadap hasil ketepatan *shooting*. Penguasaan teknik dasar *shooting* yang baik dan benar akan berdampak pada hasil *shooting* atau ketepatan *shooting*. Peneliti lain berpendapat sama bahwa “untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, para pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola. Di dalam permainan sepakbola teknik sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, kontrol dengan baik, maka tujuan dari permainan, yaitu untuk mencari suatu kemenangan akan sulit tercapai” (Gazali, 2016). Selain itu terdapat faktor lain yang harus diperhatikan berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* diantaranya adalah faktor psikologis. Kondisi psikologis seringkali terkesampingkan karena terlalu fokus dalam melatih penguasaan teknik dasar, padahal psikologis merupakan faktor lain yang harus diperhatikan pada pemain karena sedikit besarnya kondisi psikologis memiliki peranan terhadap keterampilan khususnya dalam teknik *shooting* sepak bola. Faktor psikologis yang memiliki peranan atau sumbangsih terhadap hasil ketepatan *shooting* adalah Konsentrasi.

Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting* karena permainan sepak bola tidak hanya fokus pada bola, tetapi ada lawan yang membuat konsentrasi terbelah. Pemain yang tidak memiliki konsentrasi yang baik pasti akan mudah hilang penguasaan bola, ketika melakukan *shooting* perkenaan kaki dengan bola tidak tepat yang berakibat pada hasil *shooting* atau ketepatan *shooting* ke gawang lawan. Menurut Gunarsa Wicaksono (2014) yang menyatakan bahwa “Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak

dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang” (hlm.132). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki peranan penting atau ikut berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* sepak bola.

Selain konsentrasi juga ada yang mempengaruhi *shooting* tidak akurat adalah koordinasi mata kaki. Koordinasi mata kaki juga menjadi salah satu faktor pendukung yang berperan penting dalam keberhasilan dalam ketepatan *shooting*. Dalam menentukan ketepatan *shooting* seorang pemain harus memiliki koordinasi mata kaki yang baik untuk menjadi suatu gerakan yang selaras.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diasumsikan bahwa kondisi psikologi perlu diperhatikan untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan teknik *shooting* sepak bola. kondisi psikologi ini biasa disebut unsur psikis yang dapat membantu mengaktualisasikan usaha fisik atau keterampilan teknik yang dimiliki pemain khususnya dalam melakukan *shooting* sepak bola. Maka dari itu penulis ingin lebih mengetahui seberapa besar hubungan tingkat konsentrasi dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepak bola dengan langkah langkah penelitian yang dicari dan dicantumkan sesuai teori yang dipilih dalam penelitian ini.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara yang digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dalam penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Didalam teknik *shooting* penulis menemukan dua faktor yang mendukung pemain sepak bola melakukan *shooting* tepat pada sasaran yaitu adanya hubungan tingkat konsentrasi dan koordinasi mata kaki.

Berdasarkan anggapan yang dikemukakan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Putra Brey U12.
- 2) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Putra Brey U12.

- 3) Terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Putra Brey U12.