

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia, salah satu upaya manusia yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga. Bergerak merupakan salah satu prinsip dasar olahraga yang pada zaman sekarang olahraga menjadi alat yang penting bagi upaya meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menjadi sehat dan tidak gampang sakit. Dikatakan pada (UU No 3 Tahun 2005, p. 2) “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Induk organisasi yang menaungi olahraga sepak bola di Indonesia adalah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia atau disingkat PSSI, sementara itu induk organisasi sepak bola di dunia adalah *Federation International Football Association* atau disingkat FIFA (QA Gemaël, F Kurniawan, 2020, p. 2). Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Permainan berlangsung selama dua kali 45 menit 2 babak, dengan kedua tim saling serang menembus pertahanan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawannya.

Di Indonesia olahraga beregu sepak bola sangat populer dibuktikan dengan adanya Sekolah Sepak Bola SSB di setiap daerah, hampir di setiap provinsi terlebih lagi daerah kabupaten dan kota. Disamping itu sepakbola sudah menjadi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di universitas yang bisa dijadikan olahraga prestasi maupun rekreasi yang bisa berdampak terhadap universitas tersebut diantaranya menambah tingkat populer dan akreditasnya, terbentuknya turnamen LISMAJAB yang menjadi bukti adanya UKM sepak bola di universitas khususnya yang ada di daerah Jawa Barat. Liga Mahasiswa Jawa Barat (LISMAJAB) merupakan organisasi yang menaungi kompetisi sepak bola antar universitas se-Jawa Barat, terdiri dari 42 universitas negeri maupun swasta yang bernaung dalam organisasi ini (Djamal & Komarudin, 2017, p. 1).

Secara umum dalam permainan sepak bola teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan khususnya *shooting* sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol. Untuk mencapai tingkat akurasi *shooting* yang tinggi, diperlukan dukungan dari kemampuan fisik, teknik, serta aspek psikologis seperti konsentrasi, dan keterampilan

motorik seperti koordinasi mata kaki. Menurut Djamal & Komarudin, (2017, p. 752) “*Shooting* merupakan gerakan dengan salah satu kaki sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan”. Teknik *shooting* memiliki tujuan yaitu memasukan bola ke gawang dan berperan penting karena menjadi cara utama bagi pemain untuk mencetak gol untuk membawa tim menuju kemenangan. *Shooting* yang baik dilakukan tidak hanya mengandalkan kekuatan tendangan, tetapi juga akurasi, waktu yang tepat, serta kemampuan membaca situasi di lapangan. Penguasaan teknik *shooting* memungkinkan pemain untuk memaksimalkan peluang mencetak gol dari berbagai posisi dan situasi. Pemain dengan kemampuan *shooting* yang efektif mampu memberikan ancaman serius bagi pertahanan lawan, kemampuan ini membutuhkan teknik dan ketenangan untuk melakukannya agar mencapai hasil yang maksimal sehingga terjadinya gol sesuai yang diinginkan.

Dalam sebuah pertandingan, dikatakan bahwa elemen psikologis memiliki pengaruh signifikan, seperti yang di katakan oleh Afrinaldi et al., (2021, p. 2) aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding. Faktor psikologis atlet dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya kemampuan teknik *shooting* salah satunya yaitu Konsentrasi. Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada objek tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Afrinaldi et al., 2021, p. 3). Gangguan dari luar diri, seperti sorak-sorai dan ejekan penonton, nyanyian yel-yel yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari pelatih atau penonton, dan keputusan wasit yang salah, dikenal sebagai stimulus eksternal. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun mental, seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya.

Konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu: (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Fatahilah & Firlando, 2020, p. 39). Keempat ciri ini saling melengkapi dan menjadi dasar penting bagi individu untuk mengoptimalkan performa dalam berbagai aktivitas, terutama dalam konteks olahraga. Atlet yang konsentrasinya bagus

menjadi faktor pendukung terjadinya ketepatan tendangan *shooting* sehingga terjadinya gol.

Kemampuan seorang atlet untuk tetap fokus dan menjaga konsentrasi sangat dipengaruhi oleh berbagai gangguan yang dapat muncul selama beraktivitas dalam olahraga. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan tidak tepat memberikan fokus yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu baik internal maupun eksternal (Fatahilah & Firlando, 2020, p. 39). Usaha dalam menjaga konsentrasi yang sering terjadi di lapangan adalah menghiraukan gangguan internal maupun eksternal keberhasilan ini menambah akurasi dalam melakukan *shooting*, yang dapat menyebabkan tembakan tepat sasaran ke gawang (Febrianto, 2016, p. 86).

Koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata kaki. Karena tanpa adanya koordinasi mata kaki yang tentu sulit untuk melakukan *shooting* yang akurat ke gawang, karena bola yang ditendang tidak terarah ke sasaran yang diinginkan. Keseimbangan tubuh memiliki peran penting saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola. Menurut (Djamal & Komarudin, 2017, p. 752) mengatakan “koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak”. Dalam sepak bola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata kaki. Selanjutnya jika akurasi cukup baik strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua faktor tersebut dengan ketepatan *shooting*, guna memberikan rekomendasi yang dapat membantu pelatih dan atlet UKM sepak bola Unsil United dalam mendukung performa atlet lebih maksimal lagi.

Fenomena ini juga terjadi pada level universitas, khususnya dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola. Banyak atlet mahasiswa yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, sehingga mendukung kemampuan dalam menjaga ketepatan tendangan *shooting* ke gawang, terutama dalam situasi pertandingan yang menekan. Faktor psikologis seperti konsentrasi dan koordinasi gerak menjadi salah satu faktor utama dalam mendukung efektivitas *shooting*. Dalam banyak kasus, setelah menjalani latihan intensif, hasil akhir di lapangan menjadi lebih maksimal.

Adapun fenomena yang sedang terjadi secara nyata di UKM sepak bola Unsil United menunjukkan pola yang serupa. Berdasarkan hasil observasi penulis bersama

pelatih, ditemukan bahwa para atlet telah dibekali dengan latihan fisik dan teknik yang cukup, dalam pertandingan nyata seperti pada gelaran turnamen di Universitas Jenderal Soedirman (Purwokerto), banyak tendangan yang mengarah tepat ke sasaran, bahkan sampai terjadinya gol pada beberapa pertandingan tersebut, fenomena ini menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* menjadi faktor yang sangat penting. Pelatih menyatakan bahwa faktor konsentrasi dan koordinasi mata kaki menjadi hal yang paling sering mempengaruhi hasil tendangan *shooting*. Atlet yang memiliki tingkat fokus saat melakukan *finishing* dan dapat menyinkronkan gerak visual dan motorik secara optimal, sehingga banyak terjadi peluang bahkan sampai terjadi gol.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan *shooting* merupakan salah satu aspek krusial dalam sepak bola yang sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi dan koordinasi mata kaki. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua faktor tersebut terhadap ketepatan *shooting* pada atlet sepak bola UKM Unsil United. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan mendesak untuk dilakukan guna memberikan data empiris yang dapat digunakan oleh pelatih dan pembina untuk menyusun program latihan yang lebih terarah, sehingga dapat meningkatkan performa individu maupun tim secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa belum ada data yang melakukan penelitian tentang adakah hubungan konsentrasi atlet dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* khususnya pada UKM sepak bola Unsil United, peneliti ingin mengetahui hubungan dua variable antara faktor psikologis (konsentrasi) dan sinkronisasi mata dan kaki (koordinasi mata kaki). Maka dari itu penulis ingin meneliti hubungan konsentrasi dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pada UKM sepak bola Unsil United.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* sepak bola?
- b. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola?

- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan kordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* sepak bola?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan secara oprasional terhadap istilah yang digunakan, istilah-istilah tersebut adalah:

- a. Hubungan adalah keadaan keterkaitan atau keterhubungan antara dua atau lebih variabel yang saling memengaruhi atau berkaitan satu sama lain (Afrinaldi et al., 2021, p. 2). Yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan konsentrasi dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola.
- b. Konsentrasi adalah kegiatan berupa pemusatan pikiran pada suatu objek tanpa memperdulikan hal lain yang tidak ada hubungannya dan konsentrasi dilakukan secara sadar oleh individu (ema waliyanti, et al, 2016,p. 4).
- c. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama persarafan pusat. Menurut (Fajrin et al., 2021, p. 7) koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dari sistem saraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramuscular. Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan yang stabil dan dinamis sehingga disaat digunakan dalam melakukan suatu teknik seperti *shooting*, gerakan yang dilakukan akan terlihat indah. Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata kaki, ini berarti bahwa gerakan teknik shooting yang dilakukan oleh atlet harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukan pun dapat maksimal
- d. Ketepatan *shooting* merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk menendang bola ke gawang secara presisi, akurasi yang dicapai oleh suatu objek yang di tendang yaitu bola dengan target tertentu yaitu gawang (Sarifudin et al., 2023, p. 58). Ketepatan *shooting* adalah teknik dasar yang sangat penting dikuasai pemain agar mempunyai keterampilan bermain sepak bola yang mumpuni. Dengan pola gerakan dasar yang hampir sama dengan teknik *Passing* maka ketepatan *shooting* seorang pemain sepak

bola akan lebih mudah menguasai keterampilan tersebut dan menjadi pemain sepak bola yang terampil. Dalam olahraga sepak bola, ketepatan *shooting* menjadi komponen penting yang mendukung keberhasilan tim, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Ketepatan ini dipengaruhi oleh teknik yang benar, koordinasi mata dan kaki, serta kestabilan tubuh saat melakukan gerakan. Selain itu, faktor mental seperti konsentrasi turut memainkan peran krusial, terutama dalam kondisi tekanan tinggi.

- e. Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang setiap regunya, permainan ini sangat dominan menggunakan kaki dalam memainkannya (Sarifudin et al., 2023, p. 105).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* sepak bola.
- b. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola.
- c. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan kordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan konsentrasi dan kordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola, dan juga Sebagai bahan referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pelatih ataupun atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan akurasi ketepatan *shooting* sepak bola. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.