

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sepak Bola

Sepak bola sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, Meskipun setiap negara memiliki nama yang berbeda tetapi sepak bola mempunyai tujuan yang sama. Sepak bola yaitu permainan yang bisa dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dalam waktu 45 menit dua babak dengan jeda istirahat diantara dua babak maksimal 15 menit, setiap tim akan berusaha memainkan bola dan menjaga bola supaya tidak direbut oleh lawan dengan tujuan akhir memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor (Dosinaen et al., 2020, p. 2). Sepak bola adalah suatu permainan yang harus memiliki banyak energi, memiliki kepintaran saat berada di lapangan sehingga memunculkan semangat, sehingga memberikan kesenangan dalam sebuah tim. Sedangkan pendapat lain mengatakan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu atau tim, dimana tim atau regu yang bermain baik dan disiplin yang akan mampu melakukan permainan yang solid dan struktur yang artinya tim atau regu memiliki kerjasama yang baik (Aprilianto et al., 2022, p. 74). Sepak bola termasuk kedalam olahraga yang digemari banyak orang dan memiliki perkembangan yang cepat. Di Indonesia saat ini memiliki perkembangan pemain bola begitu pesat, hal tersebut dibuktikan melalui ditemukannya sekolah sepak bola (SSB) yang di buat di berbagai daerah di indonesia (Putra et al., 2024, p. 67)

Sepak bola berkembang sangat pesat dan memiliki pengaruh sangat kuat, oleh karena itu semua pemain dituntut untuk lebih meningkatkan kemampuannya. Kemampuan yang ditingkatkan akan membantu pemain untuk lebih terampil memainkan bola. Seorang pemain sepak bola agar dapat bermain dengan maksimal harus memiliki kemampuan teknik dasar, fisik dan mental yang baik. Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien (Aprilianto et al., 2022, p. 370). Kemampuan menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola sangat penting karena dapat menunjang performa atlet dalam sebuah pertandingan sepak bola baik secara individu atau secara kolektif.

Dalam olahraga sepak bola, pemain diharuskan menguasai semua teknik dasar, ini bertujuan supaya pemain dapat bermain dengan baik. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, mengumpam bola, dan menghentikan bola. Teknik dasar yaitu semua aktivitas yang mendasar permainan dengan kemampuan seperti itu atlet sudah bisa bermain sepak bola. Hal tersebut seperti dinyatakan (Istofian & Amiq, 2016, p. 106) menyebutkan macam-macam teknik dasar sepak bola yaitu *passing* (mengumpam bola), *shooting* (menendang bola), *heading* (menyundul bola) *controlling* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring bola). Untuk menguasai teknik dasar yang baik diperlukan adanya latihan. Pernyataan peneliti terdahulu mengatakan pemain perlu melakukan latihan untuk dapat menguasai teknik dasar maupun strategi dalam sepak bola supaya pemain lebih berkembang permainannya.

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”(Istofian & Amiq, 2016, p. 106)

Latihan sepak bola suatu aktivitas yang dilaksanakan dengan terencana dan terstruktur yang mana didalam latihan terdapat tujuan meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik seorang siswa dalam meningkatkan prestasi yang paling tinggi. Latihan ialah suatu proses untuk mempersiapkan olahragawan yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban yang diberikan. Latihan merupakan salah satu aktivitas yang terstruktur dan terencana dalam meningkatkan gerak tubuh. Dalam penelitiannya (Istofian & Amiq, 2016, p. 107) berpendapat bahwa Latihan ialah proses aktivitas yang dilaksanakan dengan sistematis serta berkesinambungan, dengan memberikan beban atau intensitas yang semakin bertambah setiap harinya sehingga dapat membuat perubahan secara menyeluruh kepada tubuh.

2.1.2 Konsentrasi

Konsentrasi memainkan peran krusial dalam setiap cabang olahraga, terutama selama latihan maupun pertandingan. Menurut (Yazid et al., 2016,p. 51) konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Tekanan dan tuntutan yang tinggi di saat kompetisi dapat membuat atlet merasa tertekan secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya dapat memunculkan kecemasan yang berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakkan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Aguss & Yuliandra, 2020,p. 274).

Konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemuatan (*fokus*) (Nusufi, 2016,p. 56). Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali kurang mendapatkan perhatian yang cukup dari pelatih, padahal peran konsentrasi sangat krusial di semua cabang olahraga. Pelatih cenderung lebih fokus pada latihan fisik, meskipun seharusnya konsentrasi atlet juga dilatih dan dimasukkan dalam program latihan. Atlet perlu mampu mengatasi berbagai gangguan saat bertanding jika ingin meraih kemenangan. Gangguan seperti kebisingan yang berasal dari penonton tidak boleh dijadikan alasan oleh atlet profesional dalam menjalankan performanya. Konsentrasi memegang peranan yang sangat penting dalam olahraga, oleh karena itu, pelatih perlu menyediakan latihan khusus untuk meningkatkan konsentrasi atlet yang akan bertanding. Latihan ini akan membantu atlet untuk merasa siap, baik secara fisik maupun mental, dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalankan berbagai aktivitas, terutama di bidang olahraga. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek, sambil menghiraukan gangguan dari objek lainnya. Dalam permainan sepak bola, konsentrasi memegang peran penting terhadap ketepatan *shooting*, karena teknik *shooting* merupakan salah satu keterampilan utama yang dapat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan khususnya pada posisi penyerang sepak bola.

2.1.2.1 Jenis Konsentrasi

Prestasi seorang atlet di lapangan sangat bergantung pada konsentrasi. Kehilangan konsentrasi seorang atlet akan berdampak pada hasil pertandingan. Jika seorang atlet kehilangan fokus saat bermain, mereka tidak akan memberikan hasil yang maksimal. Selain itu, saat atlet menendang ke sasaran, mereka dapat memaksimalkan hasil tendangan mereka jika tetap konsentrasi. Namun, jika mereka kehilangan konsentrasi karena tekanan dari penonton, lawan, atau sikap *nervous*, ketepatan *shooting* mereka tidak akan maksimal dan tidak akan mencapai sasaran yang berdampak akan merugikan tim. Contoh ini menunjukkan bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri atau lawan.

Sukadiyanto (2006, p. 165) mengatakan bahwa pengertian 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. Dalam hal ini, kemampuan untuk fokus pada satu hal tanpa terganggu oleh stimulus internal atau eksternal yang tidak penting merupakan aspek utama konsentrasi.

James Tangkudung (2018,p. 401) menyatakan Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah ketika seseorang menerima beberapa rangsang (kejadian) sekaligus. Hal ini terjadi ketika atlet harus memperhatikan dan sensitif terhadap perubahan lingkungan pertandingan, yang biasanya mengganggu daya konsentrasi mereka. Seseorang yang hanya menerima satu atau dua stimulus dikenal sebagai konsentrasi menyempit. Sebagai contoh, ketika atlet sepak bola melakukan *shooting* ke gawang, fokusnya adalah target gawang dan bola yang akan di tendang. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian pada pikiran dan perasaan seseorang, dan konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian pada hal-hal yang berada di luar diri seseorang, seperti bola atau gerakan lawan. Pelompat jauh, misalnya, berkonsentrasi pada *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dua faktor, yaitu arah (ke dalam atau ke luar) dan keluasan (melebar atau menyempit), menentukan jenis konsentrasi.

2.1.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada suatu objek, aktivitas, atau situasi tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh faktor-faktor lain. Rocha & Osório, (2018,p. 67) membahas bahwa kecemasan kompetitif dapat mempengaruhi kinerja atlet melalui perubahan kognitif seperti penurunan perhatian, konsentrasi, dan kapasitas pengambilan keputusan. Kecemasan kognitif, yang terdiri dari pikiran-pikiran negatif atlet, adalah salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi. Seperti yang diketahui, konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan kecemasan kognitif, pikiran negatif menjadi terlalu banyak untuk atlet. Hasilnya, atlet kehilangan kemampuan untuk melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus yang diterima inderanya, yang menyebabkan mereka kehilangan fokus.

Penyebab hilangnya konsentrasi dapat di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Nusufi, (2016,p. 55) menjelaskan anggukan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding. Dengan berlatih di luar lapangan, yang melibatkan kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang adalah salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan mood atlet agar bisa memberikan performa yang terbaik pada saat pertandingan.

Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidaktepatan dalam memberikan fokus yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu baik internal maupun eksternal (Gustian, 2016,p. 95), faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi pembahasan nya sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya, di antaranya:

1) Memikirkan Kejadian yang Telah Terjadi

Banyak atlet yang belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalah-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaananya sehingga

atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan. Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat yang 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 perhatian.

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 daripada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan. Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memiliki kekhawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal semacam ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

3) Merasa Tertekan (*Chocking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan krusial dapat mnegganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilanya yang menurun pada saat penting di suatu pertandingan. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet yang merasa tertekan sulit untuk mengendalikan penampilanya yang dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan. Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah focus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi dan koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam membuat keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan yang terbaiknya.

4) Kelebihan dalam Menganalisis Mekanisme Tubuh

Tipe lainnya ke tidak tepatan perhatian adalah terlalu memfokuskan kepada mekanisme tubuh dan gerak. Ketika atlet belajar suatu keterampilan baru, atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan posisi tubuh dan pola gerak. Atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan

akan menjadi otomatis melalui aktivitas latihan keterampilan. 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

Perhatian merupakan proses mental yang cukup menghabiskan energi. Tak jarang ditemukan atlet yang kehilangan konsentrasi ketika mengalami kelelahan. Hal ini berpengaruh terhadap kualitas penampilan, kelemahan dalam membuat keputusan, kurang fokus, dan menurunkan mental atlet. Kelelahan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh atlet untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan. Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus perhatiannya yang stimulus yang relevan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuhnya dan sering mengabaikan atau salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat. Dalam kondisi kelelahan penampilan atlet juga akan ikut 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 atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh aktivitas olahraga yang sedang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang baik. Atlet yang kurang termotivasi akan sulit untuk mempertahankan konsentrasi. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalani. Pada atlet yang tidak termotivasi akan terjadi permikiran yang tidak relevan mudah terjadi kerana atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya konsentrasi tidak begitu diperlukan untuk focus ketika lawanya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari luar dirinya, di antaranya:

1) Gangguan Visual

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek yang menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya penganggu visual dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu

penyebab adanya ganguan yang visual dan mungkin berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Setiap orang tentu menginginkan untuk tampil baik dihadapan orang yang dikenal dan peduli sehingga akan merasa tertekan dan sulit. Hal ini berakibat hasilnya kurang baik dan memalukan. Banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-stimulus yang relevan. Selain berasal dari penonton, ganguan visual juga berasal dari papan skor, dan kamera wartawan yang ada di sisi lapangan.

2) Gangguan Audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya dilingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya yang memperngaruhi konsentrasi. 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 ganguan yang berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi agresif. Ketika atlet agersifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton, dapat berasal dari instruksi yang kurang jelas dari pelatih dan ganguan dari komentator.

3) Lawan Bertanding

Dalam beberapa kondisi, adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Perihal semacam ini sering dikenal dengan perang urat saraf. Hal ini biasa dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak bisa berkonsentrasi. Perang urat saraf ini biasanya dilakukan sebelum dan pada pertandingan dilaksanakan. Melalui perang urat saraf dilakukan dengan mengintimidasi lawan menjadi takut sehingga lawan akan sulit untuk melakukan konsentrasi atau menjadi lebih agresif, atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan daripada fokus pada pertandingan.

2.1.2.3 Latihan Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi di definisikan sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada tugas tertentu sambil mengabaikan ganguan eksternal maupun internal. Dalam konteks olahraga dan aktivitas lain yang memerlukan performa optimal, konsentrasi menjadi aspek penting yang memengaruhi pencapaian hasil maksimal.

(Nusufi, 2016,p. 58) menyatakan Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara untuk melakukan konsentrasi, cara yang harus dilakukan adalah menfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih.

Nusufi (2016,p. 58) menyatakan ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi, yaitu:

a. Latihan dengan Menghadirkan Gangguan (*Distraction*)

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel-yel sambil melambaikan tangan membuat ombak, menepukan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap menfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah. Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasi karena tidak sedikit atlet yang menghindar dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan

b. Menggunakan Kata Kunci (*Use Cue Word*)

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasi, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain – lain.

c. Menggunakan Pikiran Bukan Untuk Menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*)

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasi adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka atlet mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka atlet akan

berkata “saya tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan anda bukan semata- mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

d. Menyusun Kegiatan Rutin (*Establish Routine*)

Atlet secara rutin menfokuskan konsentrasi untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasi sebelum masuk ke lapangan.

e. Berlatih Mengendalikan Mata (*Practice Eye Control*)

Mengendalikan mata merupakan metoda untuk menfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet volly, basket, sepak bola, tenis meja mendengar 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.

f. Tetap Memusatkan Perhatian Setiap Saat (*Stay Focused In The Present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap menfokuskan perhatian kita pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

Disamping beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa strategi latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi. James Tangkudung (2018,p. 406) menyatakan ada beberapa teknik lain yang bisa meningkatkan keterampilan konsentrasi, dan teknik ini bias diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

a. Belajar untuk Mengubah Perhatian (*Learning to Shift Attention*)

Latihan ini dapat diterapkan dalam keseluruhan latihan. Sebelum memulai latihan, duduk atau berbaring dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas

dalam-dalam dari diafragma. Kemudian mulailah teknik di bawah ini ketika anda sudah dalam keadaan nyaman dan rileks:

- 1) Memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar, seperti suara, langkah kaki, atau radio. Dengarkan suara-suara tersebut tanpa berusaha mengklasifikasi suara tersebut. Selanjutnya, lepaskan pikiran-pikiran anda sambil mendengarkan campuran suara tersebut jika anda mendengarkan musik.
- 2) Sekarang menjadi sadar terhadap perasaan tubuh, seperti merasakan kursi, lantai, atau tempat tidur yang menopang anda. Sebelum berpindah pada perasaan-perasaan lain, setiap perasaan tetap terjaga untuk sebuah gerakan hal ini masih memerlukan label mental. Anda mencoba untuk mengalami semua perasaan tersebut dengan tanpa label mental. Hal ini jelas membutuhkan fokus perhatian secara internal.
- 3) Mengalihkan perhatian anda kepada pikiran dan emosi anda. Setiap pikiran dan emosi anda meningkat. Pertahankan badan anda tetap reles dan tenang, anda berusaha untuk tidak berpikir atau merasakan sesuatu. Sekarang anda mencoba mengalami setiap perasaan dan pikiran anda pada suatu waktu. Sehingga, anda bisa melihat semua pikiran, emosi, anda dalam keadaan rileks.
- 4) Buka mata anda, pilih suatu objek di suatu tempat dan arahkan di depan anda. Ketika anda melihat lurus, kesuatu tempat dan disekelilingnya banyak objek. Sekarang anda mencoba untuk mempersempit perhatian anda, hanya berpusat pada objek yang ada di depan anda. Secara kontinu anda memfokuskan pada objek yang ada di depan pandangan anda, perluas sedikit demi sedikit fokus anda, perlebar perspektif anda sampai anda bisa melihat objek di suatu tempat. Berpikir bahwa fokus internal anda sebagai sebuah lensa besar, latihlah dan perbesar lensadi dalam dan di luar, persempit dan perlebar fokus perhatian anda menurut pilihan anda. Mengubah fokus anda baik secara internal maupun eksternal dalam dimensi luas dan sempit, latihan ini membantu memberikan pengalaman terutama perhatian terhadap objek. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga.

b. Belajar untuk Memelihara Fokus (*Learning to Maintain Focus*)

Cari suatu tempat yang aman, pilih objek untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, bola voli dan sebagainya. Pegang objek ditangan anda, bagaimana objek tersebut dirasakan, rasakan susunan

objek, lihat warna objek tersebut, dan perbedaan karakteristiknya. Sekarang letakan objek di bawah dan fokuskan perhatian anda, jika pikiran anda kesana kemari, alihkan kembali perhatian anda pada objek. Catat berapa lama anda bisa mempertahankan perhatian pada objek, karena tidak mudah untuk memfokuskan perhatian anda pada suatu objek. Anda akan mampu mempertahankan fokus perhatian anda kurang lebih 5 menit, mulai berlatih dengan menghadirkan gangguan. Buat catatan berapa lama anda bias mempertahankan perhatian anda di bawah kondisi tersebut. Dengan demikian anda akan mampu meningkatkan penampilan, jika anda mampu mempertahankan konsentrasi meskipun banyak gangguan.

c. Mencari Kunci-kunci yang Relevan (*Searching for Relevant Cues*)

Latihan dengan angka telah digunakan di Eropa Timur sebagai alat *screening* pada pra pertandingan. Latihan ini membutuhkan kolom angka yang berisi dua digit angka dengan rentang 00 sampai 99. Latihan ini bertujuan untuk menscan angka yang ditentukan dengan periode waktu (biasanya 1 sampai 2 menit). Tandai serangkaian angka dari (00, 01, 02, 03, dan seterusnya). Seseorang yang kuat konsentrasi, akan mampu menscan, dan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat skor di atas 20 dan 30 detik, berapa banyak angka yang bisa mereka temukan dalam 1 menit. Latihan ini membantu anda belajar memfokuskan perhatian anda. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

d. Latihan Konsentrasi Melalui Game (*Rehearsing Gameconcentration*)

Menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi. Latihan konsentrasi melalui game (*rehearsing game concentration*) adalah metode pelatihan mental yang dirancang untuk meningkatkan fokus dan daya ingat seseorang dengan memanfaatkan permainan interaktif yang menuntut perhatian penuh. Dalam konteks ini, game digunakan sebagai media yang menyenangkan namun efektif untuk melatih kemampuan otak dalam menyaring informasi, mengelola distraksi, dan mempertahankan fokus dalam waktu tertentu. Jenis permainan yang digunakan umumnya melibatkan pola, angka, warna, atau instruksi spesifik yang harus diikuti secara tepat, sehingga peserta dilatih untuk berkonsentrasi secara terus-menerus. Latihan ini sangat bermanfaat dalam dunia olahraga maupun pendidikan karena membantu individu mengembangkan kemampuan fokus yang stabil dan cepat dalam mengambil keputusan di bawah tekanan.

2.1.2.4 Hubungan Latihan Konsentrasi dengan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek, sambil menghiraukan gangguan dari objek lainnya. Konsentrasi adalah kemampuan untuk menjaga perhatian terhadap tugas tertentu meskipun terdapat berbagai gangguan di sekitar, baik dalam bentuk suara, visual, maupun pikiran. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemasatan pada tugas-tugas tertentu (Nusufi, 2016, p. 56).

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan elemen vital, baik dalam sesi latihan maupun saat pertandingan. Ketika seorang atlet kehilangan fokus, hal ini dapat menyebabkan gangguan pada koordinasi gerakan maupun penerapan strategi, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja secara keseluruhan. Penampilan yang kurang optimal sering kali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tekanan yang menyebabkan ketegangan, atau faktor mental lainnya, seperti kecemasan yang berlebihan, menurunnya tingkat motivasi, dan kurangnya rasa percaya diri. Faktor-faktor tersebut dapat berdampak negatif pada performa atlet di lapangan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seorang atlet, semakin besar pula kemungkinan untuk mencapai akurasi yang lebih baik dalam setiap lemparan.

Berdasarkan dari semua penjelasan di atas mengenai konsentrasi dapat disimpulkan bahwa Konsentrasi merupakan kemampuan penting yang memengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam olahraga terutama dalam akurasi ketepatan *shooting* ke gawang dalam olahraga sepak bola. Kemampuan ini melibatkan fokus perhatian pada aspek-aspek yang relevan selama aktivitas atau pertandingan, sambil mengabaikan gangguan eksternal maupun internal. Konsentrasi tidak hanya memengaruhi performa teknis, seperti ketepatan *shooting* sepak bola, tetapi juga memberikan stabilitas mental saat menghadapi tekanan kompetitif. Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu luas dan arah perhatian, yang beradaptasi sesuai situasi pertandingan.

Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kelelahan, tekanan emosi, dan kurangnya motivasi, serta faktor eksternal, seperti gangguan suara dan visual dari lingkungan atau lawan. Untuk itu, pelatih perlu memberikan perhatian lebih dalam melatih konsentrasi atlet melalui metode spesifik, seperti latihan menghadapi gangguan, penggunaan kata kunci, dan membangun rutinitas mental. Dengan pendekatan yang

sistematis, konsentrasi atlet dapat ditingkatkan, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan kompetisi dengan lebih percaya diri dan fokus. Maka dari itu dapat disimpulkan konsentrasi berpengaruh pada saat atlet melakukan *shooting* sepak bola, karena apabila atlet kurang berkonsentrasi tidak menutup kemungkinan tendangan akan jauh dari sasaran gawang yang akan mengakibatkan gagalnya terjadi gol dan atlet meraih prestasi yang pada akhirnya mengalami kegagalan dalam berprestasi.

2.1.3 Koordinasi

Unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam olahraga sepakbola diantaranya ada: (1) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Daya Tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*), (4) Keseimbangan (*balance*), (5) Kelentukan (*flexibility*), (6) Kelincahan (*agility*), (7) Koordinasi (*coordination*) (Mora et al., 2021, p. 11). Koordinasi merupakan suatu yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan-gerakan yang lancar, keberhasilan usaha dalam mencapai beberapa tujuan. Dengan demikian, koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak tubuh yang efektif dan efisien.

2.1.3.1 Jenis Koordinasi

Koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. (1) Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyelesaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan, sedangkan. (2) Koordinasi khusus adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak oleh sejumlah anggota badan (Ummah, 2019, p. 13). Koordinasi khusus dikombinasikan dengan kemampuan biomotoriknya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dipilih.

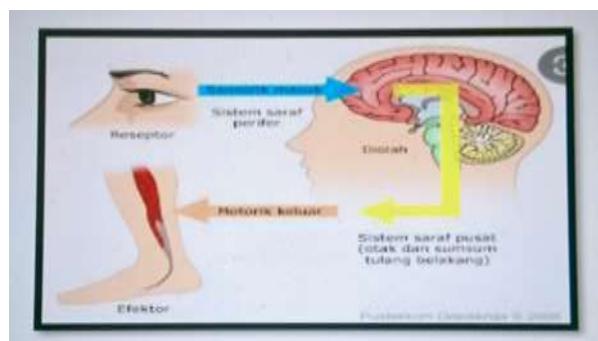
Pada penelitian ini koordinasi yang dimaksudkan adalah koordinasi khusus, yaitu koordinasi mata-kaki pada akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola. Koordinasi yang baik dapat bermanfaat bagi pemain untuk memenangkan suatu pertandingan dan meningkatkan prestasi (Sutanto, 2016, p. 13). Koordinasi mata kaki akan menghasilkan timing dan akurasi *shooting*. Timing berorientasi pada ketetapan waktu sedangkan akurasi *shooting* berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui timing

yang baik maka perkenaan antara kaki dan objek akan sesuai dengan keinginan, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif. Akurasi *shooting* akan menentukan tepat dan tidaknya objek kepada sasaran yang dituju.

2.1.3.2 Penegrtian Koordinasi Mata Kaki

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. Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak).

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa koordinasi mata kaki merupakan 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. Koordinasi mata kaki yang baik akan memudahkan atlet dalam memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan menendang bola untuk melakukan *shooting*.



Gambar 2. 1 Sistem Koordinasi Mata Kaki

Sumber: Tangkudung J, (2016, p. 14)

Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan gerakan mata dan kaki secara efektif, sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efisien, dan mulus. Sejalan dengan pendapat Allsabah (2018, p. 3) yang mengatakan koordinasi mata kaki merupakan kemampuan untuk merangkaikan antara gerakan mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien.

2.1.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Kaki

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Menurut (Adolph, 2016, p. 44) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a. Daya Fikir, daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b. Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, ketelitian dari 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 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 geraknya.

Dari keterangan di atas diketahui bahwa koordinasi gerakan yang baik itu bergantung pada kemampuan seseorang dalam berfikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik. Keempat faktor ini merupakan sistem penunjang yang kompleks sehingga setiap seseorang melakukan

gerakan maka seluruh komponen tersebut terhubung pada saraf pusat (otak) dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak yang dilakukan.

2.1.3.4 Latihan Meningkatkan Koordinasi Mata Kaki Sepak Bola

Latihan koordinasi antara mata dan kaki dalam sepak bola sangat penting untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain mengontrol bola dengan lebih efektif dan akurat. Berikut beberapa bentuk latihan yang dapat diterapkan:

a. Latihan *Dribbling* dengan Rintangan

Pemain menggiring bola melewati serangkaian cone yang disusun zig-zag. Latihan ini meningkatkan kemampuan kontrol bola dan koordinasi antara mata yang mengamati rintangan dan kaki yang mengarahkan bola.

b. *Passing* Berpasangan

Dua pemain saling berhadapan dengan jarak tertentu, saling mengoper bola dengan satu sentuhan. Latihan ini melatih akurasi *passing* dan *respons* cepat, yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang baik

c. Latihan *Shooting* ke Sasaran Spesifik

Pemain menendang bola ke arah target tertentu di gawang, seperti sudut atas atau bawah. Latihan ini meningkatkan ketepatan *shooting* dan koordinasi matakaki, karena pemain harus mengarahkan pandangan dan gerakan kaki secara sinkron untuk mencapai target.

d. Latihan Koordinasi dengan *Ladder Dril*

Pemain melakukan gerakan cepat melewati tangga koordinasi (*agility ladder*) di tanah, seperti langkah masuk-keluar atau menyilang. Latihan ini meningkatkan kecepatan kaki dan koordinasi antara mata yang melihat pola tangga dan kaki yang bergerak sesuai pola tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan-latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola. Hasil penelitian Effendi, (2016, p. 101) mengatakan bahwa latihan koordinasi mata kaki berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepak bola. Selain itu, metode latihan yang tepat dan koordinasi mata kaki yang baik juga berkontribusi terhadap keterampilan *shooting*. Oleh karena itu, integrasi latihan koordinasi mata kaki dalam program latihan sepak bola sangat disarankan untuk meningkatkan performa pemain.

2.1.3.5 Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi mata kaki dapat memberikan sumbangan sebesar 29,919% Akurasi *shooting* atlet, koordinasi merupakan perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Afrinaldi et al., 2021, p. 380). Koordinasi mata kaki sangat menentukan hasil dari akurasi *shooting*. Semakin baik tingkat koordinasi mata kaki akan mempengaruhi keakuratan sebuah *shooting* pemain sepak bola. Semakin baik tingkat koordinasi mata kaki maka akan sangat mempengaruhi keakuratan sebuah *shooting* pemain sepak bola (Sutanto, 2016, p. 200). Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan menendang bola (S & Arwandi, 2019, p. 156).

Koordinasi mata kaki dalam akurasi *shooting* ke gawang sepak bola adalah gerakan aksi yang melibatkan tubuh, mata, gerak kaki waktu menumpu, kelentukan pinggang saat mengayun dan saat menyentuh bola. Semua gerak ini merupakan serangkaian gerak yang tidak terputus. Koordinasi mata kaki yang baik dari atlet dapat melakukan akurasi *shooting* dengan baik.

Koordinasi mata kaki dibutuhkan di saat penempatan kaki tumpu hingga perkenaan kaki ayun dengan bola. Hal ini terlihat pada saat pergerakan tubuh dimulai dengan penempatan kaki tumpu dan memberikan stimulus ke otak untuk ditindak lanjuti oleh alat gerak kaki, agar kaki ayun dapat bergerak menyentuh bola dan mempertahankan konsistensi gerakan sehingga tercipta akurasi *shooting* yang baik. Seorang pemain dikatakan memiliki koordinasi mata kaki yang baik jika mampu menghasilkan suatu *shooting* yang bagus dan terarah. Maka dapat ditarik kesimpulan ada keterkaitan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola.

2.1.4 Konsep Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk melakukan suatu tindakan atau gerakan secara benar, tepat sasaran, dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Hidayah et al., 2021,p. 77). Dalam konteks kebugaran jasmani, ketepatan merujuk pada kemampuan individu mengendalikan gerakan tubuhnya terhadap suatu

sasaran tertentu. Dengan demikian, ketepatan mencakup aspek kemampuan individu dalam melakukan tindakan tanpa kesalahan serta keakuratan alat ukur dalam memberikan hasil yang benar.

2.1.5 *Shooting* Sepak Bola

2.1.5.1 Pengertian *Shooting*

Shooting dalam sepak bola adalah teknik menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol (Aji Suryo Putro, 2024, p. 145). Teknik ini memerlukan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar tendangan yang dilakukan berhasil menghasilkan gol. Penguasaan teknik *shooting* sangat penting bagi pemain, terutama penyerang, karena peluang terbesar untuk mencetak gol adalah melalui tendangan yang akurat dan kuat ke gawang lawan. Teknik *shooting* yang baik biasanya dilakukan dengan punggung kaki, di mana kekuatan tendangan bergantung pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Selain itu, akurasi atau ketepatan dalam *shooting* juga merupakan faktor kunci. Kemampuan seorang pemain untuk mengarahkan bola dengan tepat ke sasaran sangat dipengaruhi oleh koordinasi, jarak, besarnya target, kecepatan mata, kecepatan gerak, perasaan gerak, serta teknik gerakan *shooting* itu sendiri. *Shooting* yang akurat merupakan kunci untuk mencetak gol, yang pada gilirannya dapat menentukan hasil akhir suatu pertandingan (Asiva Noor Rachmayani, 2023, p. 10). Mengingat begitu pentingnya teknik *shooting*, seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai teknik tersebut. Hasil observasi yang dilakukan pada tim sepak bola SMAN 1 Kampar Utara menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* belum maksimal, ini dilihat dari sulitnya tim SMAN 1 Kampar Utara mencetak gol dalam beberapa pertandingan (A. W. Putra & Noviardila, 2024, p. 2).

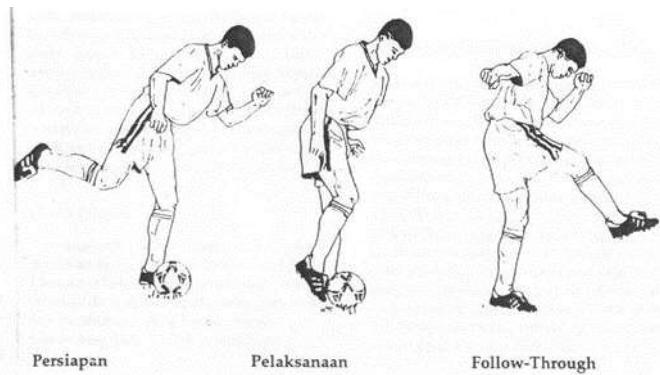
Dalam upaya meningkatkan akurasi *shooting*, penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja *shooting* menjadi semakin penting. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* seperti penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik seperti akurasi, kecepatan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki (A. W. Putra & Noviardila, 2024, 2). Factor lain yang mempengaruhi akurasi *shooting* adalah keterampilan mental pemain seperti konsentrasi.

Ketepatan *shooting* mencakup kemampuan untuk mengarahkan bola ke titik yang diinginkan pada gawang lawan, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti postur tubuh, posisi kaki, sudut pandang, dan konsentrasi mental. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang berkorelasi dengan ketepatan *shooting* dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola. Salah satu faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* adalah koordinasi antara mata dan kaki. Koordinasi mata kaki yang baik memungkinkan pemain untuk mengatur pergerakan dan arah *shooting* dengan lebih presisi.

2.1.5.2 Cara Melakukan *Shooting*

Ummah, (2019, p. 16) Menjelaskan bahwa cara melakukan teknik yang benar sebagai berikut:

Pertama (1) Dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping bukan garis lurus, usahakan langkahmu tetap pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. (2) Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola. (3) Dengan ujung kaki menendang, tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. (4) Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola, pada saat menyentuh bola, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah. (5) Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukanya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.



Gambar 2. 2 *Shooting* Sepak Bola

Sumber: kompasiana (2015, p. 1)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

- a. Pada penelitian Mahanani & Indriarsa, (2021, p. 148) dengan judul Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal Putri mendapat kesimpulan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi yaitu faktor mental serta kesungguhan siswa pada saat melakukan tes. Juga menurut perhitungan dan penelitian dari berbagai sumber yang sudah terurai, dikatakan bahwa terdapat hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting*. Semakin kuat tingkat konsentrasi yang dilakukan maka konsentrasi bisa mempengaruhi hasil tembakan yang dihasilkan, namun jika tingkat konsentrasi lemah maka hasil yang dihasilkan juga tidak maksimal. Hal tersebut seperti diungkapkan pada beberapa jurnal yang sudah dikaji sebelumnya ada kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* sebesar 11% - 24,9%. Persamaan dengan peneliti sekarang yaitu terdapat variabel konsentrasi dan ketepatan *shooting*, penelitian ini sangat relevan dengan peneliti sekarang yang akan meneliti tentang Hubungan Konsentrasi dan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola dengan kebaruanatau perbedaan dengan peneliti sekarang yaitu menambahkan variable bebas (X2) yaitu koordinasi mata kaki.
- b. Penelitian relevan lain mengatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* ke gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Hal ini berdasarkan nilai $r_{xy} = 0,931$ yang diperoleh. Jika di interpretasi nilai r_{xy} terletak pada rentang $0,80 - 1,00$ yaitu mempunyai hubungan korelasi yang sangat kuat. Sedangkan jika ditinjau dari rumus uji-t, diketahui harga t hitung = 8,835 lebih besar daripada t tabel = 2,17 pada taraf 5%, peneliti Mora et al., (2021, p. 15) yang berjudul Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shoting* Ke Gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau Logika. Persamaan dengan peneliti sekarang yaitu terdapat variabel koordinasi mata kaki dan ketepatan *shooting*, penelitian terdahulu ini relevan dengan peneliti sekarang yang meneliti tentang “Hubungan Konsentrasi dan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola” dengan kebaruan atau perbedaan penelitian sekarang dengan menambahkan variabel bebas (X1) yaitu konsentrasi.
- c. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan Sarifudin et al., (2023, p. 56) yang meneliti tentang Tingkat Konsentrasi Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting*

Sepak Bola, diperoleh hasil bahwa tingkat konsentrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa Academy R19 Kendal. Begitu juga power otot tungkai juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa Academy R19 Kendal. Sehingga 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, Persamaan dengan peneliti sekarang yaitu terdapat variabel konsentrasi dan ketepatan *shooting*, penelitian terdahulu ini relevan dengan peneliti sekarang yang meneliti tentang “Hubungan Konsentrasi dan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola” dengan kebaruan atau perbedaan penelitian sekarang dengan mengganti variable bebas *power* otot tungkai (X2) dengan kordinasi mata kaki.

- d. Penelitian Nugroho, (2024, p. 1) yang relevan dengan peneliti sekarang dengan judul Hubungan Antara Konsentrasi dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan *Juggling* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA MUHAMMADIYAH 1 Klaten Tahun 2024 menyimpulkan Hasil analisis data, pengumpulan data, dan hasil penelitian skor koordinasi, konsentrasi dan *Juggling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 1 Klaten yaitu skor untuk Koordinasi Mata kaki adalah berkisaran 10-19 untuk konsentrasi berkisaran 10-19 dan untuk hasil *Juggling* 20-41, untuk hasil uji linieritas antara variabel yaitu 0,776 dan 0,551 berdasarkan hasil tersebut maka data yang dihasilkan Linier, berdasarkan hasil analisis data Variabel koordinasi dan konsentrasi secara simultan berpengaruh terhadap keterampilan *Juggling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 1 Klaten sebesar 65,2%. Persamaan dengan peneliti sekarang yaitu terdapat variabel konsentrasi dan koordinasi mata kaki, kebaruan atau perbedaan pada penelitian sekarang adalah dengan merubah variable terikat (Y1) menjadi ketepatan *shooting* dari sebelumnya terhadap keterampilan *juggling*.
- e. Rendahnya kemampuan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi maka Azetra, A., Bahtiar, S., Umar, U., Putra, A. N., & Ifdil, I. (2024, p. 458) dengan judul “Pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* bola pada pemain sekolah sepak bola (ssb)”. Penelitiannya bertujuan untuk

menganalisis pengaruh langsung dan tidak langsung, serta pengaruh secara simultan antara variabel. Jenis penelitiannya adalah kuantitatif dengan pendekatan analisis jalur. Hasil pengujian hipotesis menunjukan: (1) terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* ($py_1 = 0,334$ atau 11,15%), (2) terdapat pengaruh langsung koordinasi-mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ($py_2 = 349$ atau 12,18%), (3) terdapat pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* ($py_3 = 440$ atau 19,36%), (4) terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai melalui konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* ($p_{31.py3} = 0,2722$ atau 27,22%), (5) terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata-kaki melalui konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* ($p_{32.py3} = 0,3006$ atau 30,06%) dan (6) terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan konsentrasi secara simultan terhadap kemampuan *shooting* ($R^2 = 0,741$ atau 74,1%). Persamaan dengan peneliti sekarang yaitu terdapat variabel konsentrasi, koordinasi mata kaki, ketepatan *shooting*, Peneliti sekarang mempunyai kebaruan dalam penelitian ini yang berjudul “Hubungan konsentrasi dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pada UKM sepak bola Unsil United”, dengan fokus penelitian pada UKM Unsil United, dua variabel bebas dan satu variabel terikat, dengan metode pendekatan korelasional.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah representasi abstrak yang menggambarkan keterkaitan antara berbagai konsep atau variabel yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Penyusunan kerangka ini berlandaskan pada teori, hasil kajian literatur, serta logika ilmiah untuk memberikan panduan dan arah yang jelas bagi penelitian. Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini adalah hubungan konsentrasi dengan ketepatan *shooting* itu sangat diperlukan karena pada saat melakukan *shooting* di perlukan fokus untuk memperoleh *shooting* yang tepat sasaran sesuai keinginan awal menendang dan mendapatkan hasil maksimal. Menurut Weinberg & Gould (2015, p. 4) konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada rangsangan yang relevan dan mengabaikan gangguan, yang sangat penting dalam olahraga ketika melakukan aksi spesifik seperti *shooting*. Hal ini didukung oleh Moran (2012, p. 1) yang menyatakan bahwa “*athletes with higher concentration levels are able to maintain*

precision under pressure, especially in goal-oriented tasks such as shooting in football”.

Dengan kata lain, konsentrasi menjadi salah satu faktor psikologis utama yang menunjang efektivitas tendangan seorang pemain, khususnya saat berada dalam situasi tekanan pertandingan.

Hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* sangat berperan untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsangan dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien pada saat *shooting*. Mendukung hal ini, studi oleh Supriadi, Valianto, & Mesnan (2023, p. 67) dalam Jurnal Dunia Pendidikan menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dan hasil *shooting* pada mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p = 0,032$. Selain itu, penelitian dari Rizky Fera et al. (2021, p. 1) pada atlet PPLP Pekanbaru juga menunjukkan koefisien jalur positif 0,408 antara koordinasi mata-kaki dan keterampilan *shooting*. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan *shooting* tidak semata-mata tergantung pada kekuatan kaki, tetapi sangat dipengaruhi oleh kemampuan menyinkronkan informasi visual dengan respon motorik kaki secara presisi dan sesuai waktu.

“Hubungan konsentrasi dan koordinasi mata kaki sangat erat kaitannya dengan fokus pada tujuan, dimana koordinasi mata kaki dimaksimalkan; oleh karena itu tidak menutup kemungkinan bahwa ketepatan *shooting* sepak bola dapat terpenuhi secara optimal.” penelitian Iqbal (2021, p. 1), mengatakan bahwa meskipun konsentrasi sendiri mungkin tidak signifikan, kombinasi konsentrasi dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan sebesar 34,7% terhadap ketepatan *shooting*. Ini menyiratkan bahwa untuk mencapai performa *shooting* yang optimal, sinkronisasi mental (fokus/konsentrasi) dan motorik (koordinasi) harus berjalan bersamaan.

Berdasarkan uraian kajian teori dan kerangka konseptual 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 UKM Sepak Bola 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. Maka perlu dilakukan penelitian terkait hubungan konsentrasi dan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pada atlet sepak bola UKM Unsil United Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis

Adullah (2015) dalam Yam & Taufik, (2021, p. 97) "Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian". Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

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