

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2. 1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pentingnya Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek mendasar dari kesehatan manusia yang mencakup kekuatan otot, *fleksibilitas*, ketahanan *kardiovaskular*, serta komposisi tubuh yang seimbang. Pentingnya kondisi fisik tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik tetapi juga berperan besar dalam kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Lebih lanjut Harsono (2018, p.39) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Prestasi olahraga merupakan suatu bentuk kemampuan dan keterampilan seorang atlet dalam menyelesaikan tugas-tugas baik dalam kompetisi beregu maupun individu untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut (Fauji, 2020) dalam Aghna Nugraha et al (2021, p. 83) bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu faktor fisik, faktor teknik dan faktor psikologis. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang prima kalau atlet mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan

Kondisi fisik merupakan elemen kunci dalam teori kesehatan yang lebih luas, dengan dampak signifikan pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas

hidup. Dalam konteks teoretis, pentingnya kondisi fisik dapat dilihat melalui berbagai sudut pandang, mulai dari teori adaptasi hingga teori kesehatan holistik

Pengembangan kondisi fisik yang baik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik tetapi juga memperkuat kemampuan mental dan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2.1.1.1. Komponen Utama Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah fondasi dari kesehatan dan kesejahteraan individu. Kondisi fisik yang optimal memungkinkan seseorang untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari, bekerja dengan efisien, serta berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Lebih dari itu, kondisi fisik juga berperan dalam pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan mental, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

a. Kondisi fisik mencakup beberapa komponen yang saling terkait:

- 1) **Kekuatan Otot:** Mencakup kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Otot yang kuat juga mendukung postur tubuh yang baik, mencegah cedera, dan membantu dalam pemulihan dari penyakit atau operasi.
- 2) ***Fleksibilitas:*** Kemampuan sendi dan otot untuk bergerak melalui rentang gerak yang penuh tanpa rasa sakit atau ketidaknyamanan. *Fleksibilitas* yang baik mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan.
- 3) **Ketahanan *Kardiovaskular*:** Kemampuan sistem kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah) untuk mengirimkan oksigen yang cukup ke otot selama aktivitas yang berkepanjangan. Ketahanan ini penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular.
- 4) **Kecepatan:** kemampuan untuk bergerak cepat dari satu titik ke titik lain. Dalam sepakbola, kecepatan sangat penting untuk mengejar bola, menghindari lawan, dan mencetak gol.
- 5) **Keseimbangan:** kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang stabil. Dalam sepakbola, keseimbangan penting saat menggiring bola, menghindari tackle, dan melakukan tembakan ke gawang

- 6) Kelincahan: kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien. Dalam sepakbola, kelincahan diperlukan untuk menghindari lawan, menggiring bola, dan bergerak di sekitar lapangan
- 7) Koordinasi: kemampuan untuk menggabungkan gerakan tubuh dengan tepat. Dalam sepakbola, koordinasi mata-kaki sangat penting untuk mengontrol bola, melakukan umpan, dan menembak ke gawang
- 8) Daya ledak: adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, dan merujuk pada kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Daya ledak penting dalam banyak olahraga yang membutuhkan ledakan singkat tenaga, seperti lompat jauh atau menendang bola.

b. Interaksi Antar-Komponen

Masing-masing komponen kondisi fisik ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Sebagai contoh, daya tahan kardiovaskular yang baik mendukung performa otot selama aktivitas yang memerlukan daya tahan otot. *Fleksibilitas* yang baik juga meningkatkan efektivitas kekuatan dan daya ledak, dengan mengurangi risiko cedera.

c. Implikasi dalam Kehidupan Sehari-hari dan Olahraga

Memahami dan mengembangkan setiap komponen kondisi fisik sangat penting untuk kesehatan dan performa optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks olahraga, komponen-komponen ini menentukan kemampuan atlet untuk bersaing secara efektif dan mengurangi risiko cedera. Sementara dalam kehidupan sehari-hari, kondisi fisik yang baik memungkinkan individu untuk tetap aktif, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Indrayana & Yuliawan, (2019, p. 42)

Teori ini menggaris bawahi pentingnya pendekatan holistik terhadap pengembangan kondisi fisik, dengan memperhatikan semua komponen yang saling terkait. Dengan fokus pada peningkatan masing-masing komponen kondisi fisik, individu dapat mencapai keseimbangan antara kesehatan, kinerja fisik, dan kualitas hidup yang optimal.

2.1.2. Sepakbola

2.1.2.1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini menggunakan bola berbentuk bulat dan dimainkan di lapangan persegi panjang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan memiliki sejarah panjang yang mencakup berbagai budaya dan negara.

Dalam sepakbola, terdapat berbagai aspek teknis dan taktis yang harus dikuasai oleh pemain dan tim. Aspek teknis meliputi keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, *heading shooting*, dan *tackling*. Sementara itu, aspek taktis melibatkan strategi dan formasi yang digunakan oleh tim untuk mengalahkan lawan. Pelatih memainkan peran penting dalam mengembangkan taktik dan strategi yang efektif, serta dalam memotivasi dan mengarahkan pemain.

Keberhasilan dalam sepakbola tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis dan taktis, tetapi juga pada faktor fisik dan psikologis. Kondisi fisik yang baik, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*, sangat penting bagi pemain sepakbola. Selain itu, faktor psikologis seperti percaya diri, konsentrasi, dan kemampuan untuk bekerja dalam tim juga memainkan peran penting dalam menentukan kinerja pemain di lapangan.

Sepakbola memiliki dampak sosial dan budaya yang signifikan di banyak negara. Olahraga ini tidak hanya menjadi sumber hiburan, tetapi juga menjadi alat untuk mempromosikan persatuan dan perdamaian. Di banyak negara, sepakbola telah menjadi bagian integral dari identitas nasional dan budaya. Turnamen internasional seperti Piala Dunia FIFA dan Liga Champions UEFA menarik perhatian jutaan penonton di seluruh dunia dan menjadi ajang untuk menunjukkan kebanggaan nasional.

Sepakbola adalah olahraga yang kompleks dan dinamis yang melibatkan berbagai aspek teknis, taktis, fisik, dan psikologis. Dengan sejarah yang panjang dan dampak sosial yang luas, sepakbola terus menjadi olahraga yang paling populer di dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang

mempengaruhi kinerja pemain sepakbola dan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang olahraga ini.

Tujuan utama dalam sepakbola adalah mencetak gol. Untuk mencapai tujuan ini, pemain harus memiliki keterampilan teknis yang baik, kekuatan fisik, dan mental yang kuat. Tujuan sepakbola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang kompak, sehingga dalam permainan sepakbola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik dan memiliki kematangan juara sangat penting sekali. (Aprilianto et al., 2022, p. 156)

2.1.2.2. Teknik Dasar Sepakbola

Untuk menjadi pemain sepakbola yang kompeten, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Menurut Hasbillah et al., (2024, p. 86) Teknik dasar sepakbola mencakup berbagai keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, termasuk menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), dan mengontrol bola (*ball control*). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teknik dasar sepakbola dan bagaimana teknik-teknik ini berkontribusi terhadap performa pemain di lapangan.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang paling penting dalam sepakbola. Teknik ini melibatkan kemampuan pemain untuk membawa bola melewati lawan dengan menggunakan kaki. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, termasuk kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Pemain yang mahir dalam menggiring bola dapat mengontrol bola dengan baik, menghindari lawan, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan menggiring bola, seperti latihan *dribbling cone*, dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam menguasai bola.

Mengumpan bola adalah teknik dasar lainnya yang sangat penting dalam sepakbola. Teknik ini melibatkan kemampuan pemain untuk mengalirkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan akurat. Mengumpan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan

punggung kaki. Pemain yang mahir dalam mengumpan bola dapat menciptakan peluang serangan yang efektif dan menjaga penguasaan bola dalam tim. Latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan mengumpan bola, seperti latihan passing jarak pendek dan panjang, dapat membantu pemain meningkatkan akurasi dan kekuatan umpan mereka.

Menembak bola/*shooting* adalah teknik dasar yang paling penting dalam mencetak gol. Teknik ini melibatkan kemampuan pemain untuk menendang bola dengan kuat dan akurat ke arah gawang. Menembak bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, termasuk kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Pemain yang mahir dalam menembak bola dapat mencetak gol dengan lebih efektif dan meningkatkan peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan menembak bola, seperti latihan *shooting target*, dapat membantu pemain meningkatkan kekuatan dan akurasi tembakan mereka.

Menyundul bola adalah teknik dasar yang melibatkan penggunaan kepala untuk mengarahkan bola. Teknik ini sering digunakan dalam situasi bola mati, seperti tendangan sudut dan tendangan bebas. Pemain yang mahir dalam menyundul bola dapat mencetak gol dan menghalau serangan lawan dengan lebih efektif. Latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan menyundul bola, seperti latihan heading target, dapat membantu pemain meningkatkan kekuatan dan akurasi sundulan mereka.

Mengontrol bola adalah teknik dasar yang melibatkan kemampuan pemain untuk menerima dan menguasai bola dengan berbagai bagian tubuh, termasuk kaki, dada, dan paha. Pemain yang mahir dalam mengontrol bola dapat menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang serangan yang efektif. Latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan mengontrol bola, seperti latihan control and pass, dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam menerima dan menguasai bola.

2.1.2.3. Teknik *Shooting* Dalam Sepakbola

Shooting atau menembak bola ke gawang adalah salah satu keterampilan teknis yang paling penting dalam sepakbola. Menurut (Mielke) dalam (Gunadi et al., 2020) *Shooting* adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya *shooting* gol pun akan tercipta dan tanpa adanya *shooting* yang dilakukan pemain maka gol pun tidak akan tercipta. Keberhasilan dalam melakukan *shooting* tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga pada faktor fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teknik *shooting* dalam sepakbola dan bagaimana teknik ini berkontribusi terhadap performa pemain di lapangan.

Shooting dalam sepakbola melibatkan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik-teknik ini mencakup menembak dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Setiap teknik memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, serta situasi yang tepat untuk digunakan. Sebagai mana yang di kemukakan oleh (Pratama, 2017, p.49):

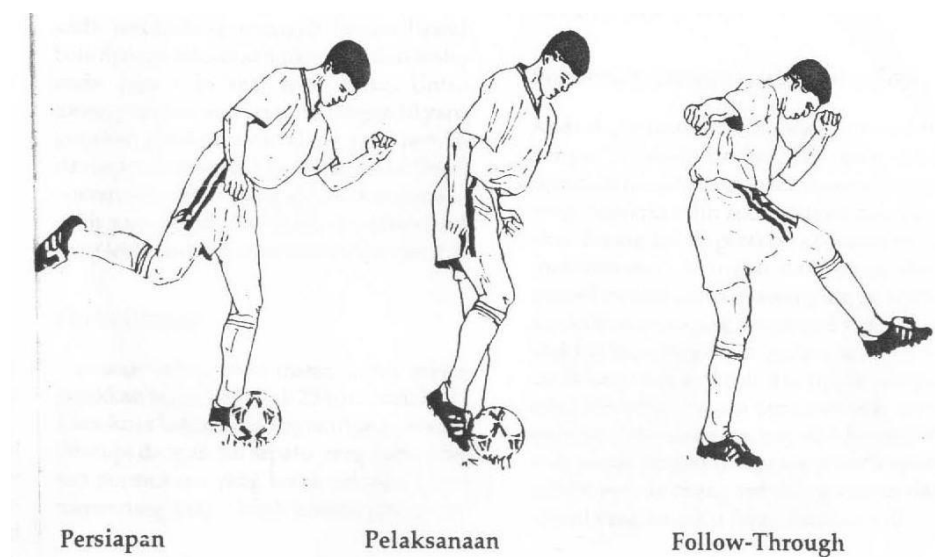
Menembak dengan kaki bagian dalam adalah teknik yang sering digunakan ketika pemain berada dalam jarak dekat dengan gawang. Teknik ini memungkinkan pemain untuk mengarahkan bola dengan lebih akurat karena permukaan kaki bagian dalam lebih luas dan stabil. Pemain yang menggunakan teknik ini biasanya dapat menghasilkan tembakan yang lebih terarah dan sulit diantisipasi oleh kiper lawan. Latihan yang berfokus pada peningkatan akurasi dan kekuatan tembakan dengan kaki bagian dalam dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam mencetak gol.

Menembak dengan kaki bagian luar adalah teknik yang digunakan untuk mengecoh kiper dan pemain lawan. Teknik ini menghasilkan bola yang melengkung dan sulit diprediksi arah lajunya. Pemain yang mahir dalam teknik ini dapat menciptakan peluang mencetak gol dari sudut-sudut yang sulit. Latihan yang berfokus pada peningkatan kontrol dan kekuatan tembakan dengan kaki bagian luar dapat membantu pemain menguasai teknik ini dengan lebih baik.

Menembak dengan punggung kaki adalah teknik yang digunakan untuk menghasilkan tembakan yang kuat dan cepat. Teknik ini sering digunakan ketika

pemain berada dalam jarak yang cukup jauh dari gawang. Pemain yang menggunakan teknik ini biasanya dapat menghasilkan tembakan yang keras dan sulit dihentikan oleh kiper lawan. Latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan dan kecepatan tembakan dengan punggung kaki dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam mencetak gol dari jarak jauh. Menurut Anam et al., (2021, p. 2) *shooting* yang baik adalah yang menggunakan punggung kaki atau instep kicking. Kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan merupakan kunci dari kecepatan atau kerasnya sebuah *shooting*. Dengan demikian pengembangan latihan tendangan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu bagi setiap atlet.

Selain teknik-teknik dasar tersebut, faktor fisik dan psikologis juga memainkan peran penting dalam keberhasilan *shooting*. *Power* otot tungkai adalah salah satu faktor fisik yang sangat berpengaruh. *Power* otot tungkai yang baik memungkinkan pemain untuk menghasilkan tembakan yang kuat dan cepat. Latihan yang berfokus pada peningkatan *power* otot tungkai, seperti latihan plyometric dan angkat beban, dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan *shooting* mereka.



Gambar 2.1 *Shooting* Sepakbola

Sumber: <https://assets.kompasiana.com/> (3 April 2025)

2.1.2.4. Kondisi Fisik yang mendukung *Shooting*

Shooting dalam sepakbola adalah salah satu keterampilan utama yang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Kemampuan seorang pemain untuk melakukan *shooting* dengan efektif tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga pada beberapa aspek kondisi fisik yang saling berkaitan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor fisik ini penting dalam menciptakan teori tentang kondisi fisik yang mendukung *shooting*.

Kekuatan otot adalah elemen kunci dalam *shooting*. Otot-otot tubuh bagian bawah, seperti paha, betis, dan gluteus, memberikan tenaga utama dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Keseimbangan kekuatan antara kedua kaki juga berperan penting untuk *fleksibilitas* dan stabilitas saat melakukan *shooting*, terutama dalam situasi dinamis. Selain itu, otot inti yang kuat memberikan stabilitas tubuh dan membantu dalam menjaga postur yang benar saat menendang bola.

Kecepatan reaksi dan eksplosivitas juga berkontribusi besar pada keberhasilan *shooting*. Pemain harus mampu merespons situasi permainan dengan cepat, seperti saat mendapatkan peluang di depan gawang. Kecepatan eksplosif memungkinkan pemain untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, yang sangat penting dalam situasi di mana waktu untuk menendang bola sangat terbatas.

Fleksibilitas dan kelenturan juga merupakan faktor penting. *Fleksibilitas* memungkinkan pemain untuk mencapai rentang gerak yang optimal, baik saat mengayunkan kaki maupun menyesuaikan postur tubuh. Hal ini juga membantu dalam mengurangi risiko cedera yang dapat mempengaruhi performa *shooting*.

Keseimbangan dan koordinasi adalah aspek fisik lain yang mendukung *shooting*. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan stabilitas tubuh meskipun berada dalam posisi yang sulit atau di bawah tekanan lawan. Koordinasi antara mata, tangan, dan kaki juga penting agar pemain dapat menargetkan bola dengan akurasi tinggi.

Selain itu, daya tahan fisik memainkan peran tidak langsung tetapi signifikan. Dalam pertandingan yang berlangsung selama 90 menit atau lebih,

kemampuan seorang pemain untuk tetap konsisten dalam kondisi fisik yang prima mempengaruhi kualitas *shooting*. Pemain yang kelelahan cenderung kehilangan akurasi dan kekuatan dalam *shooting* mereka.

Dengan mengintegrasikan faktor-faktor seperti kekuatan otot, kecepatan eksplosif, *fleksibilitas*, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan, sebuah teori tentang kondisi fisik yang mendukung *shooting* dapat memberikan panduan penting bagi pelatih dan pemain untuk meningkatkan performa mereka di lapangan. Pendekatan ini juga dapat menjadi dasar bagi program pelatihan yang terfokus pada pengembangan keterampilan *shooting* secara holistik.

2.1.3. Power

2.1.3.1. Pengertian Power

Power atau kekuatan dalam konteks fisik adalah konsep yang esensial dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari fisiologi olahraga hingga biomekanika. *Power* sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat. Namun, dalam konteks yang lebih luas, *power* tidak hanya mencakup kekuatan fisik, tetapi juga kemampuan untuk mengoptimalkan gerakan, efisiensi energi, dan kinerja dalam aktivitas fisik. Dalam teori ini, *power* dipandang sebagai fondasi yang mengintegrasikan elemen kekuatan, kecepatan, dan koordinasi untuk mencapai kinerja puncak.

Dalam olahraga dan aktivitas fisik, *power* adalah faktor utama yang membedakan antara kinerja baik dan kinerja luar biasa. Misalnya, dalam olahraga seperti angkat besi, lari cepat, dan lompat jauh, *power* sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Namun, *power* juga penting dalam aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat beban atau berlari menaiki tangga.

Power memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dengan lebih efisien dan dengan risiko cedera yang lebih rendah. Hal ini karena *power* melibatkan penggunaan energi yang efektif, di mana tubuh tidak hanya mengandalkan kekuatan, tetapi juga teknik dan kecepatan yang tepat.

2.1.3.2. Komponen *Power*

Power dapat dibagi menjadi tiga komponen utama: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan ketahanan (*endurance*). Ketiganya saling berinteraksi dalam proses produksi tenaga yang efektif.

Kekuatan (*Strength*): Kekuatan otot adalah dasar dari *power*. Tanpa kekuatan, *power* tidak mungkin tercapai karena kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi resistensi. Latihan kekuatan berfokus pada peningkatan massa otot dan kemampuan kontraksi otot, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan untuk menghasilkan *power*.

Kecepatan (*Speed*): Kecepatan adalah komponen kedua dari *power* yang mengacu pada seberapa cepat seseorang dapat melakukan suatu gerakan. Kecepatan membutuhkan koordinasi saraf-otot yang baik serta *fleksibilitas* dan *mobilitas*. Kecepatan adalah faktor penentu dalam banyak cabang olahraga, terutama yang memerlukan reaksi cepat dan ledakan tenaga dalam waktu singkat.

Ketahanan (*Endurance*): Ketahanan mempengaruhi *power* melalui kemampuan untuk mempertahankan output tenaga dalam jangka waktu yang lebih lama. Ketahanan yang baik memungkinkan atlet untuk tetap kuat dan cepat bahkan setelah berulang kali melakukan gerakan yang memerlukan *power*. Tanpa ketahanan, *power* hanya dapat dipertahankan untuk waktu yang sangat singkat, yang dapat membatasi kinerja.

2.1.3.3. Aplikasi Teori *Power*

Mengembangkan *power* memerlukan pendekatan holistik yang mencakup latihan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Latihan seperti plyometric, sprint, dan latihan interval berintensitas tinggi sangat efektif untuk meningkatkan *power*. Selain itu, pemahaman tentang biomekanika dan teknik yang tepat juga penting untuk memaksimalkan *power* dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, penting untuk mencatat bahwa *power* tidak hanya terbatas pada atlet elit. Setiap individu dapat meningkatkan *power* mereka, yang dapat berdampak positif pada kesehatan dan kinerja harian mereka.

Jadi *Power* adalah konsep yang kompleks dan multifaset yang melibatkan interaksi antara kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Dalam konteks fisik, *power*

adalah kemampuan untuk menghasilkan tenaga secara efisien, yang berperan penting dalam berbagai aspek kinerja manusia. Teori ini menekankan pentingnya pengembangan *power* melalui pendekatan holistik yang menggabungkan latihan fisik, teknik yang tepat, dan pemahaman mendalam tentang fisiologi dan biomekanika. *Power* tidak hanya relevan bagi atlet, tetapi juga bagi individu yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka melalui aktivitas fisik yang lebih efisien dan aman.

2.1.3.4. Manfaat *Power*

Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi dengan baik tentunya harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang untuk mencapai prestasi yang diinginkan salah satunya adalah *power*. Hampir diseluruh cabang olahraga menggunakan *power*, maka dari itu seorang atlet harus meningkatkan *power*nya apabila ingin mencapai prestasi yang maksimal. (dalam Kusnadi dan Hartadji 2015) berpendapat tentang kegunaan *power* yaitu : Mencapai prestasi maksimal. (1) Dapat mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak. (2) Mencegah memantapkan mental bertanding atlet. (3) Simpanan tenaga anaerobik cukup besar.

2.1.3.5. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Power*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *power*, diantaranya adalah keadaan kondisi fisik setiap individu. Adapun menurut PP. PBVSI (dalam Kusnadi dan Hartadji (2015 ,p. 52) menjelaskan faktor-faktor penentu baik atau tidaknya *power* adalah (1) Banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari atlet. (2) Kekuatan dan kecepatan otot atlet. (3) Waktu rangsangan maksimal 34 detik, misalnya waktu rangsangan hanya 15 detik, *power* akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik. (4) Koordinasi gerakan yang harmonis antara kekuatan dan kecepatana. (5) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP). (6) Penguasaan teknik gerak yang benar .

2.1.3.6. Tujuan *Power*

Meningkatkan Kecepatan Bola *Power* otot tungkai yang baik memungkinkan pemain untuk menghasilkan kecepatan bola yang tinggi saat

melakukan *shooting*. Kecepatan bola yang tinggi membuatnya lebih sulit bagi kiper lawan untuk menghentikan bola, sehingga meningkatkan peluang mencetak gol.

Meningkatkan Jarak dan Akurasi Tendangan *Power* otot tungkai juga berperan dalam meningkatkan jarak dan akurasi tendangan. Pemain dengan *power* otot tungkai yang baik dapat menendang bola dengan lebih jauh dan lebih tepat sasaran, sehingga lebih efektif dalam situasi-situasi seperti tendangan bebas dan tendangan sudut.

Meningkatkan Efektivitas dalam Situasi Permainan Dalam situasi permainan, *power* otot tungkai memungkinkan pemain untuk bereaksi dengan cepat dan melakukan gerakan eksplosif yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dari pemain lawan. Hal ini sangat penting dalam situasi-situasi kritis seperti serangan balik dan duel satu lawan satu.

2.1.3.7. *Power* Otot Tungkai

Power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Dalam konteks sepakbola, *power* otot tungkai sangat penting untuk melakukan tendangan yang kuat dan akurat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki korelasi positif dengan keterampilan *shooting* dalam sepakbola. Misalnya, penelitian oleh Amizi et al. (2023, p. 15) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. *Power* otot tungkai dapat diukur melalui tes seperti standing broad jump atau vertical jump.

Kekuatan otot tungkai (*lower body muscle power*) merupakan salah satu aspek fundamental dari kinerja fisik, terutama dalam aktivitas yang memerlukan kecepatan, daya ledak, dan stabilitas. Otot tungkai berperan penting dalam berbagai aktivitas fisik seperti lari, melompat, dan mengangkat beban. Sebagai seorang profesor yang tertarik mengembangkan teori mengenai pentingnya kebugaran fisik, teori ini akan mengulas bagaimana kekuatan otot tungkai berhubungan dengan performa fisik, pencegahan cedera, dan peningkatan kualitas hidup.

Power otot tungkai sangat berpengaruh pada performa atlet, terutama dalam olahraga yang memerlukan lompatan tinggi, lari cepat, dan perubahan arah yang cepat. Otot tungkai yang kuat dan bertenaga memungkinkan seseorang untuk

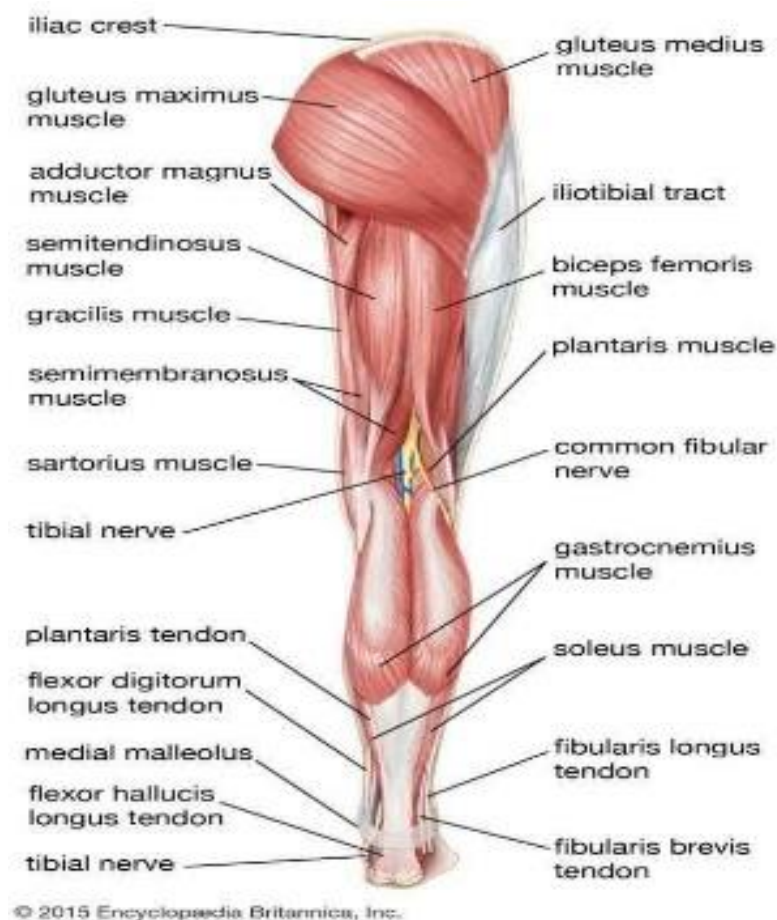
menghasilkan tenaga yang lebih besar dalam aktivitas fisik, yang berdampak pada peningkatan performa secara keseluruhan. Sebagai contoh, dalam olahraga seperti bola voli, basket, dan sepakbola, kemampuan melompat dan berlari dengan cepat sangat bergantung pada kekuatan dan *power* otot tungkai.

Dalam teori ini, penting untuk memahami bagaimana otot tungkai dapat mengembangkan kekuatan dan *power* melalui latihan spesifik. Latihan resistensi seperti squats, lunges, dan plyometric exercises berperan dalam meningkatkan *power* otot tungkai. Adaptasi fisiologis yang terjadi meliputi peningkatan ukuran otot (*hiipertrofi*), peningkatan rekrutmen serat otot cepat (*fast-twitch fibers*), dan peningkatan efisiensi neuromuskular. Adaptasi-adaptasi ini membantu meningkatkan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu singkat

Power otot tungkai juga memiliki implikasi yang luas dalam kesehatan umum dan kebugaran fisik. Kekuatan otot tungkai yang optimal dapat membantu dalam pencegahan cedera, terutama pada sendi lutut dan pinggul. Selain itu, *power* otot yang baik juga berperan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, menaiki tangga, dan bangun dari duduk, yang semuanya penting untuk kualitas hidup yang baik, terutama pada populasi usia lanjut.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah yang berfungsi sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas untuk melakukan suatu gerakan. Mulyana (2019,p. 23) berpendapat “Tungkai merupakan bagian tubuh yang amat penting dan berperan besar dalam menopang tubuh manusia” Sedangkan *power* menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015,p. 36) “Kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama untuk melakukan suatu gerakan”

Teori ini menekankan bahwa *power* otot tungkai merupakan komponen vital dalam kinerja fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Melalui pengembangan kekuatan dan *power* otot tungkai, seseorang tidak hanya dapat meningkatkan performa atlet, tetapi juga mencegah cedera dan mempertahankan kualitas hidup yang baik. Dalam konteks kebugaran fisik, pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana melatih dan memelihara *power* otot tungkai dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran dan kesejahteraan individu. Teori ini dapat dijadikan dasar dalam penelitian lebih lanjut mengenai program latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai, serta dampaknya pada performa dan kesehatan jangka panjang.



Gambar 2.2 Otot Tungkai

Sumber: <https://images.app.goo.gl/ybqQk8nVWBjxXchz8> (3 April 2025)

2.1.3.8. Batasan Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri dari otot serat lintang atau otot rangka. Menurut menyatakan bahwa: Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot tabialis anterior, extensor digitorum longus, peroneus longus, gastrocnemius, soleus, sedangkan otot tungkai atas adalah: tensor fasciolata, abduktor sartorius, rectus femoris, vastus lateralis dan vastus medialis. Seperti yang kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan dengan otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi dengan otot-otot kadang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot bisep paha). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan di bawah ini terdiri dari :

- 1) Otot tungkai bagian atas depan musculus *quadriceps femoris* (utama untuk ekstensi lutut) *Musculus rectus femoris* berada di tengah, paling menonjol di bagian depan paha, *vastus lateralis* di sisi luar paha, *vastus medialis* di sisi dalam paha, dekat lutut, *vastus intermedius* terletak di bawah *rectus femoris* (lebih dalam).
- 2) Otot tungkai bagian atas belakang otot hamstring utama untuk fleksi lutut dan ekstensi lutut, *musculus biceps femoris*, *semitendinosus*, *semimembranosus*. *Gluteal region* (atas paha belakang dekat panggul), *gluteus maximus* otot terbesar berperan dalam ekstensi dan rotasi luar panggul, *gluteus medius* dan *minimus* lebih lateral tapi ikut menopang gerakan panggul.
- 3) Otot tungkai bawah bagian depan musculus *tibialis anterior* otot paling besar dan superfisial di bagian depan betis, fungsi dorsifleksi pergelangan kaki dan inversi kaki. *Musculus Extensor hallucis longus* Terletak di antara *tibialis anterior* dan *extensor digitorum longus*. Fungsi ekstensi ibu jari kaki (*hallux*) dan membantu dorsifleksi. *Musculus Extensor digitorum longus* Berada di sisi

lateral tibialis anterior. Fungsi ekstensi jari-jari kaki II–V dan dorsifleksi pergelangan kaki. *Musculus Fibularis (peroneus) tertius* cabang kecil dari *extensor digitorum longus*. Fungsi dorsifleksi dan eversion kaki.

- 4) Otot tungkai bawah bagian belakang, *Musculus gasteronemius* yang terletak di belkang berbentuk tonjolan (buah betis). *Flexor digitorum longus* fungsi fleksi jari-jari kaki II–V, membantu plantar fleksi.

2.1.4. Koordinasi

2.1.4.1. Pengertian Koordinasi

Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara cepat terkait dengan komponen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh akurasi sistem. Menurut Gunadi et al., (2020, p. 5) Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. Koordinasi yang baik akan mampu mengombinasikan beberapa gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan tenaga yang berlebihan dengan demikian gerak yang dihasilkan sangat efisien, halus, mulus, dan terkoordinasi dengan baik. Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi

Koordinasi mata-kaki yaitu kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Koordinasi mata-kaki memiliki andil yang cukup besar terhadap penguasaan keterampilan olahraga sepakbola khususnya pada keterampilan *shooting*. Menurut Harsono (2018 ,p. 159) mengatakan bahwa koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *fleksibilitas* dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik.

Koordinasi mata-kaki sangat penting untuk menentukan tepat atau tidaknya ketepatan bola yang ditendang. Jika koordinasi mata-kaki pada bola baik, maka hasil tendangan akan baik dan tepat. Akan tetapi jika koordinasi mata-kaki pada bola tidak baik, maka bola yang ditendang tidak tepat pada sasaran dan kemungkinan gol akan kecil. Oleh karena itu, koordinasi mata-kaki sangatlah

penting dan dibutuhkan terhadap ketepatan tendangan kegawang agar dapat menghasilkan gol. Dari penjelasan diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sangat menentukan berhasil atau tidaknya *shooting* yang dilakukan para atlet

Jadi koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara efisien dan harmonis. Dalam konteks sepakbola, koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki secara efektif. Koordinasi ini sangat penting dalam berbagai aspek permainan, termasuk dribbling, passing, dan terutama *shooting* ke gawang.

2.1.4.2. Aspek Aspek Koordinasi

Aspek aspek koordinasi yang mendukung dalam permainan sepakbola sebagai berikut:

- a. Koordinasi Mata-Kaki Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk mengarahkan bola dengan tepat menggunakan kaki sambil memantau posisi bola dan pemain lain dengan mata. Koordinasi ini sangat penting dalam melakukan *shooting* yang akurat dan efektif. Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik dapat mengontrol bola dengan lebih baik dan mengarahkan tendangan dengan presisi yang tinggi.
- b. Koordinasi Tubuh Keseluruhan Selain koordinasi mata-kaki, koordinasi tubuh keseluruhan juga penting dalam sepakbola. Ini melibatkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan berbagai bagian tubuh, seperti tangan, kaki, dan kepala, untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, saat melakukan tendangan voli, pemain harus mengkoordinasikan gerakan kaki untuk melompat, mata untuk memantau bola, dan kaki untuk menendang bola dengan tepat.
- c. Koordinasi dalam Situasi Permainan Koordinasi juga penting dalam situasi permainan yang dinamis, di mana pemain harus bereaksi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Ini melibatkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat untuk mengatasi tekanan dari pemain lawan dan memanfaatkan peluang untuk mencetak gol.

2.1.4.3. Pentingnya Koordinasi Dalam *Shooting*

Meningkatkan Akurasi Tendangan Koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk mengarahkan bola dengan tepat ke gawang. Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik dapat mengontrol bola dengan lebih baik dan melakukan *shooting* dengan akurasi yang lebih tinggi. Meningkatkan Kecepatan Reaksi Koordinasi yang baik juga memungkinkan pemain untuk bereaksi dengan cepat terhadap situasi di lapangan. Ini sangat penting dalam situasi-situasi kritis seperti serangan balik, di mana pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan cepat dan tepat.

Koordinasi adalah faktor kunci dalam sepakbola yang mempengaruhi berbagai aspek permainan, termasuk *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Pemain yang memiliki koordinasi yang baik dapat mengontrol bola dengan lebih baik, bereaksi dengan cepat terhadap situasi di lapangan, dan meningkatkan akurasi serta efektivitas tendangan mereka.

2.1.4.4. Tujuan Koordinasi Dalam *Shooting*

Koordinasi dalam *shooting* sepakbola merupakan aspek penting yang mempengaruhi kinerja pemain dalam mencetak gol. Koordinasi ini melibatkan integrasi antara kekuatan otot kaki, koordinasi mata-kaki, dan kepercayaan diri pemain. Kekuatan otot kaki yang optimal memungkinkan pemain untuk menghasilkan tenaga yang cukup dalam tendangan, sementara koordinasi mata-kaki memastikan akurasi dan ketepatan dalam menargetkan bola ke gawang. Kepercayaan diri juga memainkan peran penting, karena pemain yang percaya diri cenderung lebih tenang dan fokus saat melakukan *shooting*, sehingga meningkatkan peluang sukses.

Dalam konteks ini, tujuan koordinasi dalam *shooting* sepakbola adalah untuk mencapai sinergi antara komponen-komponen tersebut. Sinergi ini memungkinkan pemain untuk mengoptimalkan kekuatan tendangan, meningkatkan akurasi, dan meminimalkan kesalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kekuatan otot kaki, koordinasi mata-kaki, dan kepercayaan diri terhadap kinerja *shooting* pemain sepakbola. Dengan memahami

hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan program pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja *shooting* pemain. Meningkatkan Akurasi Tendangan Koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk mengarahkan bola dengan tepat ke gawang. Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik dapat mengontrol bola dengan lebih baik dan melakukan *shooting* dengan akurasi yang lebih tinggi.

2.1.4.5. Manfaat Koordinasi Mata-Kaki

Dalam permainan sepakbola, 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 permainan sepakbola salah satunya *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 atlet dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan dan dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu

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 menggabung 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.

2.1.4.6. Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki

Tingkat baik buruknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang baru.

Menurut Suharno, HP dalam Yulianto (2016, p. 21) dalam usaha untuk pencapaian prestasi, koordinasi dipengaruhi oleh:

1. Pengaturan syaraf pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
2. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
3. Baik dan tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
4. Koordinasi kerja syaraf, otot dan panca indra” .

Berdasarkan kutipan di atas koordinasi mata-kaki berkaitan dengan proses informasi untuk menghasilkan suatu gerakan. Informasi yang diperoleh sebagai stimulus melalui mata, kemudian direspon dan diproses menghasilkan suatu gerakan berdasarkan informasi yang pada akhirnya menghasilkan suatu gerakan kaki.

2.1.5. Percaya Diri

2.1.5.1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri

tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira

Menurut Patmonodewo dalam Tanjung & Amelia, (2017, p. 2) Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan penilaian dirinya dalam melakukan tugas dan menghadapi tantangan. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam performa atlet, termasuk dalam aktivitas seperti *shooting* ke gawang dalam sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting* ke gawang.

Menurut Anthony (1992) dalam Asiyah et al., (2019, p. 218), kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan. Hambly (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang.

Menurut pendapat Angelis (2003:10) dalam Lumban et al., (2017, p. 64), percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu

Menurut Gumilar (2019, p. 25) percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui dan menyadari kemampuan dirinya baik berupa kekurangan maupun kelebihan yang dapat dimanfaatkan untuk aktifitas atau hal-hal yang penting secara tepat.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan suatu hal yang penting dalam menghadapi situasi atau suatu keadaan. Terkhusus dalam sepakbola, pemain perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam bertanding untuk mengeluarkan kemampuan terbaik dari dalam dirinya. Pemain yang memiliki percaya diri dan tidak akan terlihat jelas perbedaannya, sehingga percaya diri merupakan salah satu hal yang mendukung bakat yang dimiliki seorang pemain sepakbola, sehingga dengan adanya percaya

diri tersebut seorang pemain dapat mengeluarkan bakat yang dimiliki dengan sepenuhnya.

2.1.5.2.Aspek Aspek Percaya Diri

Aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain :

- a) Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.
- b) Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.
- c) Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).
- d) Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang..

2.1.5.3.Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Fitri et al., (2018, p. 4) mengungkapkan bahwa Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sosialisasi dengan lingkungan. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2) Harga Diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah

bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

4) Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian

b. Faktor Eksternal.

1) Lingkungan Keluarga

Lingkungan yang dimaksud disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi pada diri seseorang. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik.

2) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah yang dimaksud merupakan suatu tempat dimana pendidikan diterapkan dan diajarkan untuk memandang sesuatu secara objektif sesuai fakta-fakta yang ada dalam meningkatkan percaya diri. Dukungan yang diterima dari lingkungan sekolah seperti siswa yang saling berinteraksi dengan memberikan umpan balik yang positif. Dengan memberikan dukungan dan semangat kepada teman yang satu keteman yang lainnya yang menimbulkan kepercayaan diri meningkat pada dirinya.

3) Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat adalah suatu kawasan tempat sekelompok manusia yang secara relatif mandiri, hidup bersama-sama, memiliki kebudayaan yang sama, dan melakukan sebagian besar kegiatannya dalam kelompok tersebut. Dengan

lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif, maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik. Murni et al., (2020, p. 96)

2.1.6. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh:

Jumaking, (2020). Pengaruh daya ledak koordinasi, koordinasi mata-kaki dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1), 122-131. Penelitian oleh Jumaking (2020) berfokus pada pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata-kaki, dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran kemampuan *shooting* ke gawang. Subjek penelitian adalah remaja sekolah menengah atas, yang berarti hasil penelitian ini relevan untuk kelompok usia tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting*, dengan daya ledak tungkai dan koordinasi mata-kaki sebagai faktor utama yang mempengaruhi hasil *shooting*.

Zikri & Henjilito, (2024) Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil *shooting* Sepakbola Pada SSB Indonesia Muda Empat Balai. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4 (2), 88-94. Penelitian oleh Zikri dan Henjilito (2024) meneliti kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada anggota SSB Indonesia Muda Empat Balai. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran hasil *shooting* sepakbola. Subjek penelitian adalah pemain sepakbola muda yang tergabung dalam sekolah sepakbola, yang berarti hasil penelitian ini relevan untuk kelompok usia dan tingkat keterampilan tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi signifikan terhadap *shooting*.

(Sutanto, 2016) Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Akurasi *shooting* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299-305. Penelitian

oleh Cahyono dan Sin (2018) berfokus pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi *shooting* sepakbola. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran akurasi *shooting* sepakbola. Subjek penelitian tidak secara spesifik disebutkan, namun fokus pada akurasi *shooting* sepakbola, yang bisa mencakup berbagai kelompok usia dan tingkat keterampilan. Penelitian ini menemukan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi signifikan terhadap akurasi *shooting*, dengan daya ledak otot tungkai sebagai faktor yang lebih dominan.

Dari ketiga penelitian tersebut, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan yang dapat diidentifikasi. Persamaan utama adalah ketiga penelitian ini sama-sama meneliti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sebagai variabel utama, serta menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Semua penelitian ini juga meneliti kemampuan *shooting* dalam sepakbola, meskipun dengan fokus yang sedikit berbeda (kemampuan, hasil, dan akurasi). Selain itu, ketiga penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* dalam sepakbola dan berusaha untuk memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik dalam pelatihan sepakbola.

Perbedaan utama antara ketiga penelitian ini terletak pada subjek penelitian, fokus penelitian, dan metodologi yang digunakan. Penelitian oleh Jumaking (2020) dilakukan pada siswa SMA Negeri 2, sementara penelitian oleh Zikri dan Henjilito (2024) dilakukan pada anggota SSB Indonesia Muda Empat Balai, dan penelitian oleh Cahyono dan Sin (2018) tidak secara spesifik menyebutkan subjeknya. Fokus penelitian juga berbeda, dengan penelitian oleh Jumaking (2020) yang meneliti pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata-kaki, dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting*, sementara penelitian oleh Zikri dan Henjilito (2024) dan Cahyono dan Sin (2018) meneliti kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil dan akurasi *shooting*. Metodologi yang digunakan juga sedikit berbeda, dengan penelitian oleh Jumaking (2020) yang mengukur kemampuan *shooting* ke gawang, penelitian oleh Zikri dan Henjilito (2024) yang

mengukur hasil *shooting*, dan penelitian oleh Cahyono dan Sin (2018) yang mengukur akurasi *shooting*.

2.1.7. Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan tingkat percaya diri dengan hasil *shooting* dalam olahraga sepakbola. Dalam konteks ini, *power* otot tungkai merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat, yang sangat penting dalam memberikan dorongan awal yang kuat saat melakukan tembakan. Otot-otot ini berperan dalam stabilitas dan kekuatan yang diperlukan untuk menghasilkan tembakan yang akurat dan bertenaga. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet dengan *power* otot tungkai yang baik cenderung memiliki performa *shooting* yang lebih baik.

Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan kaki dengan presisi dan sinkronisasi yang baik. Koordinasi yang baik memungkinkan atlet untuk mengatur posisi kaki dengan tepat saat melakukan *shooting*, sehingga meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan. Latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi mata-kaki dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan ini, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada hasil *shooting*.

Percaya diri adalah faktor psikologis yang memainkan peran penting dalam performa atlet. Atlet yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres saat melakukan *Shooting*. Percaya diri yang tinggi juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, yang sangat penting untuk menghasilkan tembakan yang akurat. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat percaya diri dan performa *Shooting*, di mana atlet yang lebih percaya diri cenderung memiliki hasil *shooting* yang lebih baik.

Kerangka konseptual penelitian ini akan menjadi dasar pengambilan pada hipotesis bahwa ada hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan percaya diri dengan hasil *shooting*. *Power* otot ujung kaki yang baik akan memberikan dorongan awal yang kuat dan stabilitas yang diperlukan untuk tembakan yang akurat. Koordinasi mata-kaki yang baik akan memungkinkan atlet

untuk mengatur posisi kaki dengan tepat, meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan. Tingkat percaya diri yang tinggi akan membantu atlet mengatasi tekanan dan stres, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi saat melakukan *shooting*.

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian yang tepat, seperti tes fisik untuk mengukur *power* otot dan koordinasi, serta kuesioner untuk menilai tingkat percaya diri. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk menemukan korelasi antara ketiga faktor tersebut dengan hasil *shooting*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih dan atlet dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa *shooting*.

2.1.8. Hipotesis

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 sepakbola melakukan *shooting* tepat pada sasaran yaitu adanya *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Berdasarkan anggapan yang dikemukakan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola.
- b. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola.
- c. Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat percaya diri terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola.
- d. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai koordinasi mata-kaki dan percaya diri secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola.

