

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Konsentrasi

2.1.1.1 Pengertian Konsentrasi

Menurut Gunarsa dalam (Utomo, 2017, p. 2), konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada penginderaan. Karena itu pada dasarnya, pemusatan perhatian didahului oleh berbagai rangsang yang sampai pada alat-alat indra kita.

Konsentrasi adalah saat seorang berada dalam keadaan sadar dan tertuju pada objek yang dituju dan tidak bisa teralihkan pada hal lain yang dapat mengganggu. Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam (Mahanani & Indriarsa, 2021, p. 142).

Dari kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan suatu keadaan mental di mana individu memusatkan perhatian dan kesadarannya secara penuh pada objek atau aktivitas tertentu melalui rangsangan yang diterima oleh indera, sehingga tidak mudah teralihkan oleh gangguan. Dalam konteks olahraga futsal, konsentrasi sangat penting karena membantu pemain mengendalikan dan mengarahkan bola dengan tepat, baik saat bola bergulir maupun dalam posisi diam.

2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi baik dari luar maupun dari dalam pemain. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah otak, karena otak merupakan unsur yang paling utama dalam diri manusia. Konsentrasi sangat penting pada suatu pertandingan bagi atlet hal tersebut dapat berpengaruh pada berhasilnya sebuah pertandingan. Seringkali pemain mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatiannya atau konsentrasi pada saat pertandingan. Tekanan psikologi juga dapat mengganggu performa pemain dalam pertandingan, tekanan

tersebut dapat berupa sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari berbagai pihak. Menurut Mahanani & Indriarsa (2021, p. 142), faktor pendukung pemain dalam konsentrasi yaitu :

- a. Faktor kesehatan apabila tubuh dan pikiran sehat maka pemain akan lebih mudah dalam berkonsentrasi sehingga apabila dalam pertandingan pemain dapat dengan fokus konsentrasi pada tujuan yang diinginkan
- b. Lingkungan, jadi orang disekitar sangat berpengaruh terhadap konsentrasi. Apabila orang disekitar membuat keributan atau membuat masalah sehingga dapat mengganggu konsentrasi maka dengan otomatis pikiran akan terpecah pada masalah tersebut yang menyebabkan ketidak konsentrasi dalam pertandingan.

2.1.1.3 Hambatan Dalam Berkonsentrasi

Konsentrasi juga perlu untuk dilatih agar pemain bisa lebih fokus dan tidak mudah terganggu dari hal yang dapat menggagalkan konsentrasi. Menurut Mahanani & Indriarsa (2021, p. 142), ada beberapa hambatan yang dapat mengganggu saat berlatih konsentrasi yaitu :

- a. Terlalu banyak objek yang diamati dan peralihan yang begitu cepat sehingga dapat mengganggu konsentrasi pemain, Oleh sebab itu diperlukan latihan khusus untuk cabang olahraga tertentu
- b. Keterkaitan antara perhatian, konsentrasi dan mental. Sering kali pemain merasa tegang apabila mengetahui keadaan lawan seperti apa atau karena terlalu mengkhawatirkan hasil akhir yang diperoleh. Hal tersebut akan menjadikan pemain tidak fokus dan dapat mengganggu pikiran pemain sehingga dapat mempengaruhi pola permainan.
- c. Kesakitan. Faktor tersebut termasuk dalam hal yang menghambat konsentrasi, apabila pemain mengalami kesakitan ketika bertanding maka konsentrasi akan terpecah karena cedera yang dialami.

2.1.2 Konsep *Shooting* Futsal

2.1.2.1 Pengertian Futsal

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Hidayat et al., 2023 p. 248). Menurut Utomo (2017, p.2), salah satu olahraga yaitu futsal yang merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim dengan tujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya melalui gol yang diciptakan kedalam gawang lawan yang dilakukan dengan memainkan bola menggunakan kaki dan setiap tim beranggotakan lima orang (Mahanani & Indriarsa, 2021, p. 141).

Menurut Rohman et al., (2021, p. 360) teknik dasar bermain futsal secara umum meliputi mengumpan bola (*Passing*), menahan bola (*stopping*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*) dan menyundul bola (*heading*). Peneliti akan melakukan penelitian terkait ketepatan *shooting*.

Berdasarkan ketiga pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Salah satu cabang olahraga tersebut adalah futsal, permainan bola yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam futsal, penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* sangat penting, di mana *shooting* menjadi keterampilan utama yang menentukan keberhasilan mencetak gol. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada ketepatan *shooting*.

2.1.2.2 Pengertian *Shooting*

Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain

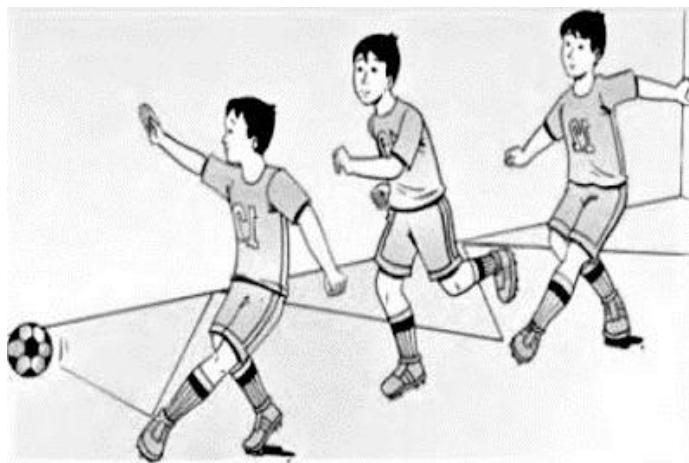
sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang menurut Sukatamsi (Utomo, 2017, p. 2).

Shooting merupakan salah satu teknik dasar futsal yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. *Shooting* merupakan sebuah usaha menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang menggunakan akurasi dan konsentrasi supaya bola terarah sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Menurut Hawindri (2016) *shooting* adalah tendangan bola yang sangat keras dan akurat dan dilakukan oleh seorang pemain ke arah gawang (Mahanani & Indriarsa, 2021, p. 141).

2.1.2.3 Teknik Dasar *Shooting*

Shooting adalah salah satu teknik paling utama dalam keberhasilan mencetak gol. Agar dapat berhasil dalam tembakan atau tendangan perlu dilakukan dengan teknik-teknik yang benar (Najib & Priambodo, 2019 p.23). Menurut Wibowo (2019, p. 41), pada permainan futsal, *shooting* dapat dilakukan dengan beberapa teknik, antara lain:

- a. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2. 1 Shooting menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>)

Cara menendang bola dengan teknik ini biasa dilakukan untuk melakukan tembakan dengan jarak dekat. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk menembak

dengan akurat dan terarah. Beberapa tips melakukan teknik *shooting* dengan cara ini yaitu:

- 1). Posisi bola berada di depan tubuh kita dan menghadap sasaran
 - 2). Letakkan kaki kanan / kiri untuk menumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk
 - 3). Tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan
 - 4). Saat menendang tempatkan kaki di tengah bagian bola
 - 5). Biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk mengikuti arah bola
- b. *Shooting* menggunakan kaki sisi luar



Gambar 2. 2 Shooting menggunakan kaki sisi luar
(Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>)

Dalam permainan futsal maupun sepak bola teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar sering dilakukan ketika melepaskan tendangan ke arah gawang dimana posisi pemain berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi gawang lawan, Selain itu teknik *shooting* ini juga dapat dipakai untuk mengecoh penjaga gawang dari tim lawan. Cara dalam melakukan tembakan menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu:

- 1). Tempatkan tubuh kita di sebelah samping bola

- 2). Letakan kaki untuk tumpuan sejajar atau sedikit ke belakang dengan bola
 - 3). Kaki kanan atau kiri yang digunakan untuk menendang terlebih dahulu di tarik ke belakang lalu diayun dengan lebih cepat ke samping agar bola melaju kencang
 - 4). Ketika dilakukan tendangan, tempatkan kaki di bagian samping sisi kanan atau kiri bola
 - 5). Setelah menendang biarkan kaki mengayun mengikuti arah bola ke samping.
- c. *Shooting* menggunakan punggung kaki



Gambar 2. 3 Shooting menggunakan punggung kaki
 (Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>)

Cara menendang bola menggunakan bagian punggung kaki sangat sering dipakai oleh pemain futsal dalam pertandingan karena teknik ini menghasilkan laju bola yang kencang dan terarah. Diperlukan latihan yang benar agar bisa menguasai teknik *shooting* ini dengan baik. Cara untuk melakukan tendangan bola dengan keras menggunakan punggung kaki ada beberapa tips, antara lain :

- 1). Posisikan bola di depan tubuh kita
 - 2). Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang
 - 3). Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
 - 4). Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
 - 5). Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target
 - 6). Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang
- d. *Shooting* menggunakan ujung kaki



Gambar 2. 4 Shooting menggunakan ujung kaki
(Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>)

Teknik menembak bola dengan keras dapat dilakukan menggunakan bagian ujung kaki atau sepatu dan oleh sebagian orang biasa disebut dengan istilah concong atau gajul. Cara melakukan *shooting* dengan teknik ini tidak terlalu sering digunakan oleh para pemain hanya dalam kondisi tertentu saja seperti saat terjepit dan tertekan oleh lawan, serta juga bisa dilakukan saat berhadapan satu lawan satu dengan seorang kiper dari tim lawan (Putu, 2015). Cara untuk melakukan teknik *shooting* menggunakan bagian ujung kaki dengan baik, caranya hampir sama seperti ketika melakukan *shooting* bola menggunakan cara-cara yang lainnya, yang perlu diperhatikan adalah

- 1). Tempatkan tubuh kita di belakang bola
- 2). Kaki kanan / kiri untuk menumpu sedikit berada di belakang bola
- 3). Kaki sebagai penendang tarik ke belakang lalu dorong ke depan
- 4). Tendang bola tepat di bagian tengahnya menggunakan ujung kaki atau sepatu
- 5). Tahan kaki untuk tidak bergerak ke depan mengikuti arah bola

2.1.2.4 Hubungan Konsentrasi Dalam *Shooting* Futsal

Ketepatan *shooting* mencakup kemampuan pemain untuk mengarahkan bola ke titik yang diinginkan pada gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim (Wijaya & Gazali, 2023, p. 9). Keberhasilan *shooting* dipengaruhi oleh faktor mental seperti kemampuan konsentrasi setiap pemain. Tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain dapat membantu pemain untuk fokus dalam melakukan tendangan *shooting*. konsentrasi merupakan kemampuan dalam memusatkan suatu perhatian tertentu tanpa terganggu atau terpengaruh oleh stimulus eksternal maupun internal (Sarifudin et al., 2023, p. 58).

Pemain futsal harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan yaitu dari awal mulainya pertandingan hingga waktu akhir pertandingan (Rizki, 2021, p. 31). Apabila tingkat konsentrasi menurun maka performa pemain saat melakukan pertandingan akan terganggu hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan yang muncul secara bersamaan (Mahanani & Indriarsa, 2021, p.142). Dalam sebuah pertandingan perhatian seorang pemain akan terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan posisi arah bola untuk melakukan *shooting* tepat ke gawang. Dengan konsentrasi pemain akan bisa mengatur semuanya dengan waktu yang singkat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan merupakan deskripsi tentang penelitian yang sudah dilakukan seputar masalah yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian yang

dilakukan adalah perkembangan dari penelitian sebelumnya, maka terlihat jelas kajian yang dilakukan bukan merupakan pengulangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2017, p. 74-80) dengan judul “Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal” metode penelitiannya deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampelnya seluruh populasi yaitu 30 orang siswa dan hasil penelitian ini diperoleh bahwa tingkat konsentrasi kontribusi yang positif terhadap ketepatan *shooting*.

Penelitian yang dilakukan oleh Permadi & Hermawan (2021, p. 107-113), dengan judul “ Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Di Kie Futsal Klub U-20 Cilacap Tahun 2021” metode penelitiannya deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, jumlah sampelnya seluruh populasi yaitu 24 orang dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *shooting* pada pemain KIE Futsal Club Cilacap tahun 2021.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2021, p. 29-34), dengan judul “Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Siswa Ekstrakurikuler” metode penelitiannya deskriptif statistik, dengan jumlah sampelnya seluruh populasi yaitu 20 orang dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler Sman 2 Kota Jambi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarifudin et al., (2023, p. 56-65), dengan judul “Tingkat Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola” metode penelitiannya korelasi berganda, dengan jumlah sampelnya yaitu 20 orang dan hasil penelitian menunjukkan tingkat konsentrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting yang dilakukan oleh siswa Academy R19 Kendal.

Penelitian yang dilakukan Wijaya & Gazali (2023, p. 8-13), dengan judul “Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Sepakbola: Analisis Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler” metode penelitiannya korelasi, dengan jumlah sampelnya yaitu 15 orang dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan ketepatan shooting siswa Ekstrakurikuler MA Jabal Nur.

Dari kelima penelitian terdahulu tersebut terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu meneliti tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting*. Terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu dari metode penelitian, dari ketiga penelitian terdahulu, tiga jurnal menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan dua jurnal menggunakan korelasional, namun pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dan pada penelitian ini terdapat perbedaan tempat serta waktu penelitian. Pada penelitian terdahulu dengan menggunakan kuesioner Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga Narlan, tes ketepatan *shooting* sepakbola dan tes menembak pada sasaran, kebaruan dari penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner lembar ketepatan *shooting*.

Dari hasil penelitian terdahulu terdapat hasil ketepatan *shooting* yaitu 45% dengan klasifikasi cukup hingga kurang tetapi pada ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Tarogong Kidul sering menjurai turnamen karena mencetak gol lebih banyak dari lawan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* futsal pada ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Tarogong Kidul.

2.3 Kerangka Konseptual

Olahraga semakin berkembang, bukan hanya sebagai sarana menjaga kesehatan, melainkan menjadi ajang kompetisi yang mampu membawa nama individual atau tim. Salah satu olahraga tim yaitu futsal (Widodo & Irawan, 2023, p. 138).

Olahraga futsal menjadi olahraga untuk mengembangkan prestasi yang cukup bergengsi dengan banyaknya kompetisi-kompetisi. Dalam sebuah pertandingan perhatian seorang pemain akan terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan posisi arah bola untuk melakukan shooting tepat ke gawang. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik (Permadi & Hermawan, 2021, p. 108)

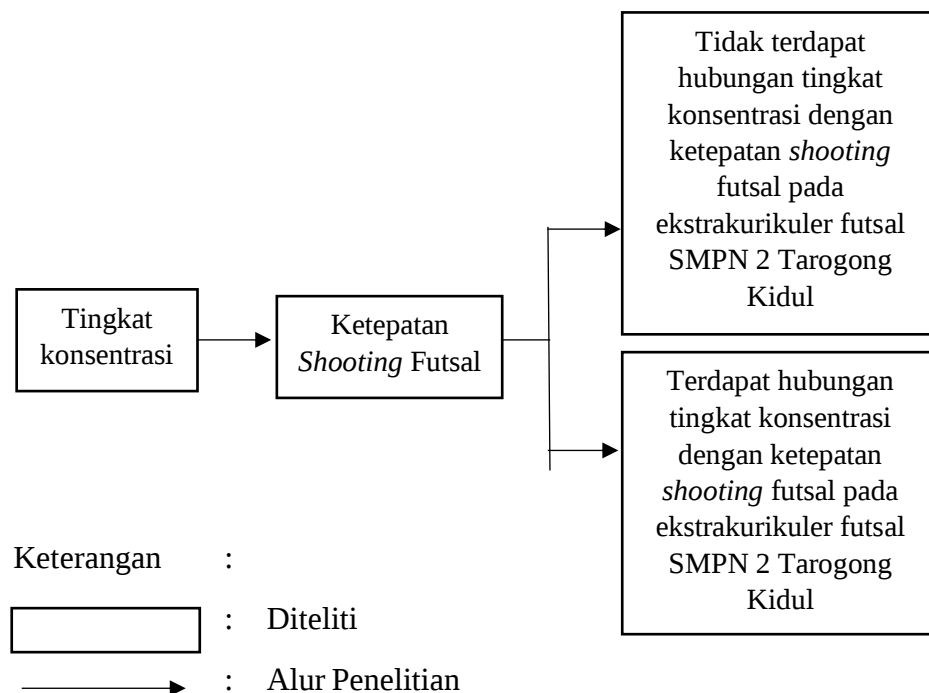
konsentrasi merupakan kemampuan dalam memusatkan suatu perhatian tertentu tanpa terganggu atau terpengaruh oleh stimulus eksternal maupun internal

(Sarifudin et al., 2023, p. 58).Tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain dapat membantu pemain untuk fokus dalam melakukan tendangan shooting.

Ketepatan shooting mencakup kemampuan pemain untuk mengarahkan bola ke titik yang diinginkan pada gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim (Wijaya & Gazali, 2023, p. 9).

Secara logis, dapat berasumsi bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dan ketepatan shooting. Namun, dalam konteks penelitian ilmiah, asumsi semata tidaklah memadai. Diperlukan data dan bukti empiris untuk mendukung dugaan tersebut. Sehingga penulis ingin meneliti mengenai hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Tarogong Kidul. Untuk melihat bagaimana proses penelitian dilakukan dapat dilihat pada bagan 1 di bawah ini.

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual
Hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* futsal pada ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Tarogong Kidul



Dengan adanya Responden yang telah dipilih dan menyetujui untuk melakukan penelitian akan dilakukan penilaian tingkat konsentrasi dan dilakukan penilaian ketepatan *shooting*, kemudian dihubungkan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* dan hasilnya dapat mengetahui apakah terdapat hubungan konsentrasi dengan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Tarogong Kidul atau tidak terdapat hubungan terhadap hubungan konsentrasi dengan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler SMPN 2 Tarogong Kidul.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian, telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang rumuskan (Sugiyono., 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Tarogong Kidul.