

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan memiliki pengaruh besar di seluruh dunia. Menurut FIFA, lebih dari 265 juta orang di seluruh dunia terlibat dalam sepak bola, menjadikannya sebagai olahraga paling banyak dimainkan. Di Indonesia, sepak bola juga memiliki tempat yang istimewa dalam budaya olahraga, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Menurut Kurniawan Arifin (2020) sepak bola sebagai “olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Dia menekankan pentingnya teknik dasar seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak, serta strategi permainan yang melibatkan taktik dan formasi. Arifin juga membahas aspek fisik dan mental yang mempengaruhi performa pemain, serta pentingnya pelatihan yang terstruktur” (hlm 15-30).

Sepak bola adalah olahraga yang kompleks yang bukan hanya menendang dan berlari, melainkan ada beberapa gabungan gerakan dan fisik yang membuat sepak bola tersebut indah untuk ditonton. Lari, menggiring dan menendang adalah beberapa aspek dominan yang terdapat dalam olahraga ini. Sepak bola bukan hanya olahraga otot, kecerdasan pun sangat diperlukan dalam memainkan olahraga ini dengan baik. Olahraga sepak bola pada zaman dahulu hingga saat sekarang ini semakin berkembang dan menjadi sangat populer diberbagai kalangan masyarakat. Terlepas dari itu, para calon pelatih sepak bola harus lebih memahami dan mengetahui segala sesuatu mengenai permainan tersebut, mulai dari sejarah, teknik teknik, pola penyerangan maupun bertahan dan lain sebagainya wajib dikuasai dan dipahami

Permainan Sepak bola memiliki tujuan untuk mencetak sebuah gol yang merupakan faktor penentu kemenangan salah satu tim (Fahrurrozi & Anam, 2022). Keberhasilan sebuah gol kebanyakan berasal dari shooting ke arah gawang lawan, sehingga shooting dapat dikatakan sebagai teknik dasar dalam permainan Sepak bola yang wajib dikuasai setiap pemain Sepak bola (Triyudho et al., 2017). Teknik yang paling penting dalam Sepak bola adalah *shooting*, karena kemenangan tim lebih banyak diperoleh dari shooting yang menghasilkan gol (Mahanani & Indriarsa, 2021). Hampir semua bagian kaki bisa menjadi sarana

dilakukannya shooting, akan tetapi supaya bola mampu ditendang dengan baik shooting dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan shooting dengan menggunakan ujung kaki (Triyudho et al., 2017). Sehingga shooting dapat dikatakan sebagai teknik dasar Sepak bola penentu kemenangan yang melakukannya menggunakan punggung kaki atau ujung kaki, serta membutuhkan tendangan yang keras dan akurat supaya bola sulit untuk dikendalikan oleh lawan dengan tujuan supaya menghasilkan gol.

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Seperti halnya cabang cabang olahraga lain, didalam permainan sepak bola juga terdapat teknik dasar Kurniawan Arifin (2020) memaparkan bahwa “ada teknik teknik dasar yang perlu dipelajari pada sepak bola seperti mengumpan (*passing*), mengontrol bola (*ball controll*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*) dan merebut bola (*tackling*).” (hlm 35-50). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlte agar dapat menembak atau menendang bola ke gawang adalah teknik menendang bola (*shooting*). Menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, karena menendang bola mencerminkan kemampuan teknik seorang pemain untuk memasukan bola ke gawang lawan supaya mendapatkan skor sehingga akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan sepak bola.

Menurut Raharjo (2018) Keberhasilan teknik dasar dapat dipengaruhi maupun ditunjang oleh beberapa faktor. Dalam teknik *shooting* faktor *power* yang digunakan sesuai dengan targetnya sehingga dapat menghasilkan tendangan yang sulit untuk dihentikan oleh kiper dan dapat memperbesar peluang terjadinya gol. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu akurasi/ketepatan karena semakin banyak tendangan yang mengarah ke gawang, akurasi pun dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tumpuan kaki, *core stability*, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot, koordinasi neuromuscular, keseimbangan, serta konsentrasi dan fokus pada sasaran. Weda dan Harmono (2018) juga berpendapat dalam latihan menendang perlu memperhatikan hal-hal seperti sikap tubuh keseluruhan (posisi kaki tumpu, gerakan kaki), ayunan, posisi togok, sikap tangan, kontak antara bagian kaki dengan

bagian bola, pandangan mata, dan follow through.

Konsentrasi merupakan faktor mental yang sangat penting dalam olahraga, termasuk sepak bola. Konsentrasi membantu pemain untuk fokus pada pergerakan bola, posisi kiper, serta mengambil keputusan yang tepat saat menendang bola. Hendra Mashuri (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang pemain, semakin besar pula kemampuannya untuk menempatkan bola sesuai dengan target yang diinginkan. Dalam sepakbola, untuk mendapatkan tembakan yang baik, pemain harus memusatkan konsentrasinya, khususnya konsentrasi pada bola dan arah gawang (Anggraini & Darmawan, 2019). Konsentrasi yang tinggi sangat penting untuk meningkatkan akurasi tembakan. Smith et al (2018) menemukan bahwa konsentrasi sangat berpengaruh pada kemampuan seorang pemain untuk menembak dengan akurat ke area tertentu di gawang. Saat pemain fokus dengan baik pada bola dan sasaran, mereka dapat lebih mudah mengatur kekuatan dan arah tembakan, meningkatkan peluang untuk mencetak gol. Smyth & Hardwick (2019) juga menekankan bahwa akurasi tembakan meningkat secara signifikan ketika pemain memiliki fokus mental yang baik tanpa gangguan eksternal yang mengalihkan perhatian. Selain akurasi ada juga kecepatan pengambilan keputusan menurut Williams & Ford (2015) mereka menjelaskan bahwa pemain memiliki tingkat konsentrasi tinggi dapat membuat keputusan yang lebih cepat dan lebih tepat dalam situasi yang penuh tekanan.

Dalam olahraga percaya diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet, percaya diri adalah elemen terpenting dalam pertandingan. Sebaliknya kehilangan kepercayaan diri akan langsung berakibat buruk pada prestasi. Menurut Setyobroto dalam (Dedi Kurnia 2019, p. 55) menegaskan bahwa percaya diri atau “self-confidence” merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya.

Dalam melakukan *Shooting* faktor psikologis individu mempengaruhi baik tidaknya tendangan tersebut, salah satunya adalah faktor percaya diri karena faktor percaya diri dapat menjadi moodbooster untuk pemain itu sendiri. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan

mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya. Percaya diri merupakan keyakinan dalam jiwa bahwa kesulitan haruslah dihadapi dengan berbuat sesuatu. Atlet dengan percaya diri positif akan menafsirkan kesulitan dan perasaan sedih sesaat menjelang suatu pertandingan sebagai suatu kegembiraan yang berarti bahwa mereka akan tampil dengan baik. Mereka menafsirkan emosinya dengan cara yang positif dan meningkatkan diri. Sebaliknya percaya diri kurang, tingkat kebangkitan yang sama ditafsirkan sebagai ketakutan.

Dengan percaya diri dapat membantu pemain mengambil keputusan lebih cepat. Dengan percaya diri, pemain dapat lebih berani melakukan gerakan yang mungkin beresiko atau menantang, seperti Menendang ke arah sudut gawang lawan Kekuatan *Shooting* yang optimal diduga kuat memiliki keterkaitan erat dengan kesiapan aspek psikologi atlet, diantaranya Adalah konsentrasi dan rasa percaya diri, namun demikian berdasarkan kajian literatur terhadap berbagai penelitian terdahulu, masih ditemukan adanya kesenjangan hasil penelitian mengenai signifikasi hubungan kedua variabel tersebut terhadap kemampuan *shooting*. Terkait variabel konsentrasi terdapat kelompok peneliti yang mendukung adanya hubungan positif yang signifikan. Kelompok ini berargumen bahwa sepak bola merupakan cabang olahraga yang memerlukan fokus selektif yang sangat tinggi. Saat mengeksekusi atlet dituntut untuk mengabaikan stimulus gangguan dan memfokuskan visualnya secara penuh pada pergerakan bola serta target gawang. Penelitian dari Mashuri, H. (2023). Pengaruh Konsentrasi Pemain Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2). Penelitian ini menemukan nilai korelasi $r = 0,415$ (sig. 0,039), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi pemain, semakin besar peluang mencetak gol lewat shooting yang akurat. Wijaya, I., & Gazali, N. (2023). Konsentrasi dengan ketepatan shooting sepakbola: Analisis korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Journal Research of Sports and Society*, 2(1). Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan hasil akurasi tendangan ke gawang.

Sin, T. H. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability of Soccer School Batuang Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1). Melalui pendekatan path analysis,

penelitian ini membuktikan secara langsung adanya dampak psikologis yang nyata dari latihan konsentrasi terstruktur terhadap kemampuan shooting atlet usia muda (U-15).

Sebaliknya, ditemukan pula kelompok penelitian yang menunjukkan bahwa konsentrasi bukan merupakan faktor penentu utama. Kelompok ini mendebat bahwa konsentrasi murni tidak selalu berbanding lurus (linear) dengan hasil shooting. Pada pemain tingkat elite, gerakan shooting umumnya telah terotomatisasi secara kognitif, sehingga fluktuasi konsentrasi jangka pendek tidak merusak akurasi secara drastis. Sebaliknya, pada pemain amatir atau usia muda, konsentrasi justru mudah pecah apabila dihadapkan pada beban taktik (cognitive load) yang tinggi secara simultan di lapangan, atau ketika kondisi fisik mengalami kelelahan. Penelitian dari Fink, R., et al. (2025). Who misses the target when thinking? Soccer expertise influences shooting-accuracies under cognitive load. *Managing Sport and Leisure* / Taylor & Francis. Penelitian eksperimental ini menemukan bahwa beban kognitif ganda menurunkan akurasi shooting hanya pada level pemain tertentu, membuktikan bahwa konsentrasi tidak berdiri sendiri melainkan sangat bergantung pada tingkat otomatisasi gerak (expertise level). Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2). Menunjukkan bahwa kegagalan shooting lebih sering didominasi oleh kelemahan biomekanika fisik (seperti posisi kaki tumpu dan ketahanan otot tungkai) daripada sekadar masalah fokus mental atlet di lapangan.

Hidayat, A. (2019). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata–kaki terhadap keterampilan shooting dalam sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). Menemukan bahwa koordinasi motorik fisik jauh lebih menentukan akurasi ketepatannya ketimbang aspek konsentrasi statis yang dimiliki oleh atlet sebelum menendang.

Kondisi serupa juga ditemukan pada variabel kepercayaan diri. Di satu sisi ahli mengonfirmasi bahwa kepercayaan diri berkontribusi besar. Penelitian dari ufrianis, Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *JURNAL PENJAKORA*, 11(1). Penelitian ini mengonfirmasi bahwa variabel percaya diri secara simultan

memberikan kontribusi besar bersama faktor fisik dalam membentuk ketepatan shooting tim sepak bola. Rizky, E. (2020). Analysis Of Soccer Shooting Skills: Effects Of Power And Self-Confidence Athletes. *Inspiree*, 1(1). Menyimpulkan bahwa rasa percaya diri atlet berperan penting dalam memberikan dorongan psikologis yang kuat pada saat melakukan tendangan keras ke arah gawang. Dan Al-Jafara University Study (2026). The Relationship Between Self-Confidence and Emotional Stability and Shooting Accuracy in Football. *Journal of Scientific and Human Dimensions*, 2(2). Menegaskan hubungan integratif antara rasa percaya diri dengan stabilitas emosi dalam meminimalisir kesalahan teknis (error) saat melepaskan tembakan.

Namun disisi lain beberapa studi justru menemukan anomali bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi tidak menjamin jaminan seperti dalam penelitian Aunilah, A. T., Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2024). Analisis Kepercayaan Diri dan Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal/Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2). Hasil penelitian ini menunjukkan data yang kontradiktif, di mana kategori kepercayaan diri atlet terbilang Baik, namun setelah diuji secara objektif, ketepatan hasil shooting mereka sesungguhnya tergolong Kurang. Hal ini menandakan adanya kesenjangan fungsional antara persepsi mental dengan kapabilitas fisik, Akin's Scale Study Assessment (2020). *The Analysis of Football Players' Percentages of Shot on Target and Levels of Self-Confidence in Different Leagues*. *African Educational Research Journal*, 8(3). Penelitian terhadap 70 pemain sepak bola ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan skor *self-confidence* yang signifikan terhadap persentase total *shot on target* jika dianalisis berdasarkan variabel usia dan posisi bermain, melainkan akurasi lebih banyak dipengaruhi oleh intensitas latihan kebugaran (*fitness training*). Dan yang terakhir yaitu Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1). Menemukan bahwa kontribusi percaya diri bernilai paling kecil atau menjadi tidak signifikan apabila variabel fisik murni seperti daya ledak otot tungkai (*muscle power*) tidak dipenuhi terlebih dahulu oleh sang pemain. Adanya perbedaan dan kesenjangan hasil (*gap*) dari berbagai penelitian terdahulu inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan pengujian lebih lanjut secara empiris

Di Kabupaten Cianjur ada salah satu sekolah pembinaan sepak bola yaitu SSB PNB Cianjur. SSB PNB Cianjur ini memiliki program latihan 3 kali dalam seminggu dengan materi latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang masih berupa kedisiplinan, semangat dan kerja keras. Berdasarkan pengamatan penulis pada saat latihan tidak terlihat ada latihan psikologi secara khusus sedangkan Percaya diri berdasarkan pendapat para ahli dan penelitian sebelumnya penting pada saat melakukan *shooting*. Selain Percaya diri, faktor konsentrasi juga belum terlihat diberikan dalam sesi latihan. Hal ini diperkuat dengan sampai saat ini di SSB PNB belum punya data tentang keterkaitan aspek psikologi khususnya tentang konsentrasi dan percaya diri dengan hasil *shooting* pada permainan sepak bola sehingga penulis memandang perlu melakukan penelitian tentang hal tersebut di atas di SSB PNB, sehingga diharapkan data hasil penelitian menjadi pertimbangan pelatih dalam menyusun program latihan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan konsentrasi dan percaya diri dengan shooting di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas yang tertulis maka penulis merumuskan masalah penelitian ini, sebagai berikut

- a. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun?
- b. Apakah terdapat hubungan antara percaya diri dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun?
- c. Apakah terdapat hubungan konsentrasi dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap istilah-istilah tersebut sebagai berikut

- a. Hubungan adalah sesuatu yang menghubungkan satu hal dengan hal lainnya,

seperti judul penelitian ini “Hubungan konsentrasi dan percaya diri dengan shooting pada atlet SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun di Kabupaten Cianjur” yang berarti ada ikatan diantara variable satu dengan variable lainnya

- b. Konsentrasi menurut (Gould dan Weinberg 2015) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas spesifik sambil mengabaikan gangguan eksternal maupun internal, yang menjadi aspek penting dalam performa olahraga (hlm.157).
- c. Kepercayaan diri secara umum merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Mylsidayu (2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet.
- d. *Shooting* adalah usaha untuk mengarahkan bola ke gawang lawan dengan akurasi tinggi. (Gani dan Rudi 2019)
- e. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama yang baik dan menuntut pemain untuk menguasai teknik dasar individu yang baik (Sin & Aprinanda, 2020).
- f. Konsentrasi menurut (Gould dan Weinberg 2015) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas spesifik sambil mengabaikan gangguan eksternal maupun internal, yang menjadi aspek penting dalam performa olahraga (hlm.157).
- g. Kepercayaan diri secara umum merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Mylsidayu (2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet.
- h. *Shooting* adalah usaha untuk mengarahkan bola ke gawang lawan dengan akurasi tinggi. (Gani dan Rudi 2019)

- i. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama yang baik dan menuntut pemain untuk menguasai teknik dasar individu yang baik (Sin & Aprinanda, 2020).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai apa yang di tuliskan oleh penulis dilatar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Untuk mengetahui hubungan konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.
- b. Untuk mengetahui hubungan Percaya Diri dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.
- c. Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama konsentrasi dan Percaya Diri secara bersama-sama dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat dalam mendukung teori teori yang sudah ada, khususnya teori teori yang berkaitan dengan metode, strategi, dan teknik teknik dalam permainan sepak bola

- b. Manfaat Praktis

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru penjas, pelatih, dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga permainan sepak bola mengenai hubungan antara konsentrasi dan percaya diri pada shooting di permainan sepak bola,