

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

Dari peulisan kajian teori ini, bisa dikatakan bahwa konsentrasi dan percaya diri memiliki peranan penting dalam *Shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kedua variable tersebut dan dampaknya terhadap performa *shooting*, yang diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sepak bola.

2.1.1 Konsentrasi

2.1.1.1 Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya sepak bola. Konsentrasi adalah keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu objek tertentu yang tidak mudah goyah. Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet. Apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka atlet cenderung gagal dalam mengembangkan konsentrasinya.

Menurut Priambodo (dalam Utomo, 2017: 1) mengatakan “pekerjaan manusia akan lebih cepat dan lebih baik apabila dikerjakan dengan berkonsentrasi”. Sedangkan menurut Komaruddin (2015: 138) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal. Dimana konsentrasi ini memengaruhi hasil seorang pemain saat melakukan shooting tepat ke arah gawang sesuai sasaran dan terjadi gol

2.1.1.2 Aspek Aspek Konsentrasi

Nugroho (2007) mengungkapkan bahwa terdapat tujuh aspek-aspek konsentrasi yaitu sebagai berikut: 1) Pemusatan pikiran. Yaitu suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi. 2) Motivasi. Yaitu keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

3) Rasa khawatir. Yaitu perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya. 4) Perasaan tertekan. Yaitu perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain

maupun lingkungan. 5) Gangguan pemikiran. Yaitu hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar. Misalnya masalah ekonomi, keluarga, mauppun masalah pribadi individu. 6) Gangguan kepanikan. Yaitu hambatan untuk berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh orang tersebut. 7) Kesiapan belajar. Yaitu seseorang yang sudah siap akan menerima materi, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

2.1.1.3 Konsentrasi Dalam Sepak Bola

Menurut Weinberg dan Gould (2019), konsentrasi dalam olahraga adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus pada informasi penting saat menghadapi situasi permainan yang menuntut perhatian penuh. Ini sangat penting dalam permainan sepak bola di mana pemain harus membuat keputusan dalam waktu singkat, terutama saat menendang bola ke arah gawang

Teori konsentrasi juga mendukung pandangan bahwa semakin tinggi tingkat fokus seorang pemain, semakin baik pula kemampuan mereka dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu, latihan yang dirancang untuk meningkatkan konsentrasi mental pemain, seperti teknik *visualization* dan *imagery*, dapat membantu meningkatkan ketepatan *shooting* di sepak bola (Weinberg & Gould, 2019).

Penelitian Mashuri (2023) menunjukkan bahwa konsentrasi berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting*, di mana pemain yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi menunjukkan performa *shooting* yang lebih baik. Konsentrasi yang baik juga membantu pemain tetap tenang dalam situasi tekanan tinggi, seperti dalam pertandingan kompetitif.

Konsentrasi sangat diperlukan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian peserta didik sepak bola dalam mengarahkan bola ke target yang diinginkan (Sin & Aprainanda, 2020).

Konsentrasi berperan penting dalam olahraga yang membutuhkan tingkat akurasi karena kesadaran pemain tertuju pada suatu objek dan waktu tertentu sehingga dalam akurasi tembakan ke sasaran, tingkat konsentrasi kemungkinan besar akan sangat berpengaruh (Mahanani & Indriarsa, 2021)

Konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*fokus*) (Nusufi, 2016,p. 56).

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

2.1.2 Percaya Diri

2.1.2.1 Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat berharga yang harus dimiliki oleh setiap individu, tanpa disadari kepercayaan diri turut memberikan dorongan dan motivasi kepada setiap individu untuk berkarya dan berani menampilkan kelebihan yang dimiliki (Apriansyah & Mukarromah, 2017,p. 102). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung tampil lebih baik karena mereka mampu mengelola stres dan fokus pada tujuan. Kepercayaan diri juga terkait erat dengan motivasi intrinsik dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Mukhtarsyaf et al., 2022,p. 72).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetapi baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun.

Tingkatan kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet bisa menampilkan tugas-tugasnya dengan baik tentu didasari oleh

kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Hal ini merupakan cerminan adanya konsisten dalam aspek emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya untuk mendorong meraih sukses. Atlet bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Percaya diri dapat memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan seseorang dalam hidup. Selain itu, percaya diri menunjukkan seberapa berani seseorang untuk mengambil risiko. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam kemampuannya, dia akan yakin bahwa sesuatu yang salah dilakukan, Percaya diri juga dapat memicu motivasi dan meningkatkan harga diri seseorang, motivasi berprestasi dan harga diri adalah karakteristik penting untuk pencapaian prestasi olahraga (James Tangkudung, 2018,p. 507).

Rasa percaya diri adalah Keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan. Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yaitu: 1) Harga diri, 2) Pengalaman, 3) Rasa Aman, 4) Penampilan Fisik, 5) kesuksesan. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur kegembiraan, bertanggung jawab, optimis, tidak tergantung pada orang lain, toleransi, penuh dengan kreatifitas tidak mementingkan diri sendiri dan memiliki keyakinan pada diri sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengambil keputusan sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan dalam pencapaian prestasi olahraga sehingga akan menimbulkan perasaan aman dan akan terlihat dari tingkah laku yang tidak mudah bimbang atau ragu – ragu tidak mudah gugup dan tegas.

2.1.2.2 Tipe Tipe Percaya Diri

(James Tangkudung, 2018,p. 508) menyatakan ada beberapa tipe tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, diantaranya sebagai berikut:

a. Percaya diri proposional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang dapat merasa menjadi begitu yakin mencapai tujuan, dan akan berusaha keras untuk melakukannya. Percaya **diri**

proporsional adalah bentuk kepercayaan diri yang seimbang dan realistis, di mana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya berdasarkan evaluasi yang objektif terhadap situasi dan kapasitas yang dimiliki. Tipe percaya diri ini tidak berlebihan (*over confidence*) maupun terlalu rendah (*lack of confidence*), sehingga memungkinkan seseorang untuk bertindak secara optimal dalam berbagai situasi. Adapun beberapa ciri seseorang yang memiliki karakteristik percaya diri proposional, yaitu:

- 1) Menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dan tidak melebih-lebihkan atau meremehkan kemampuannya.
- 2) Mampu menjaga ketenangan dan fokus meskipun berada dalam situasi yang menegangkan, tidak mudah terpengaruh oleh kritik tekanan eksternal atau kesalahan sebelumnya.
- 3) Berorientasi pada peningkatan diri dengan memahami bahwa keterampilan dapat terus dikembangkan.
- 4) Memiliki kontrol emosi yang baik dan tidak mudah terpengaruh oleh perubahan situasi, tidak menunjukkan reaksi berlebihan baik terhadap keberhasilan maupun kegagalan.
- 5) Mampu menghadapi rintangan dengan pendekatan yang logis dan terukur, tetap percaya diri ketika mencoba sesuatu yang baru atau berada diluar zona nyaman.
- 6) Mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, tanpa tergesa-gesa atau terlalu ragu-ragu, percaya pada pilihannya sendiri, tetapi tetap terbuka terhadap kritik dan saran.
- 7) Menghargai proses kerja keras dan latihan yang dilakukan, bukan semata-mata mengejar hasil instan.
- 8) Tidak takut mengambil risiko yang terukur. Berani mencoba hal-hal baru tanpa dihantui ketakutan akan kegagalan.
- 9) Mampu berkomunikasi secara efektif dan menunjukkan rasa hormat terhadap orang lain. Tidak merasa rendah diri atau superior dalam interaksi sosial.
- 10) Tidak terlalu bergantung pada pendapat orang lain untuk menentukan arah atau keputusan. Memiliki keyakinan yang kuat pada prinsip dan nilai yang diyakini.

b. Tidak percaya diri

Tidak percaya diri berupa keraguan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat pula merusak kinerja dan dapat menimbulkan kegelisahan serta mengganggu konsentrasi. Banyak atlet baik secara fisik, tetapi banyak yang tidak percaya pada kemampuan mereka saat bermain atau pertandingan. Keraguan diri mengganggu kinerja atlet, karena dapat menyebabkan kegelisahan, mengganggu konsentrasi, dan membuat orang yang kurang percaya diri terganggu dan ragu akan kemampuan diri sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan diri sendiri. Salah satu hambatan untuk berhasil adalah kurangnya kepercayaan diri. Jika seorang atlet mengalami kegagalan, dia mungkin merasa kurang percaya diri dan kurang mampu menjalankan tugasnya.

c. Terlalu percaya diri

Seseorang yang terlalu percaya diri di artikan bahwa kepercayaan nya lebih besar dari kemampuannya. Sehingga tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang ingin di capai. Seseorang memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan, pengetahuan, atau keterampilannya, sering kali melebihi realitas yang sebenarnya. Meskipun kepercayaan diri penting untuk meraih kesuksesan, kelebihan rasa percaya diri dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, baik dalam pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, maupun kinerja.

- 1) Sering merasa tidak mampu atau tidak cukup baik dalam melakukan suatu tugas. Merasa tidak yakin dengan keterampilan atau pengetahuan yang dimiliki.
- 2) Cenderung menghindari tantangan atau situasi baru karena takut gagal. Enggan mengambil risiko atau mencoba hal baru.
- 3) Bergantung pada validasi dari orang lain untuk merasa yakin terhadap pilihan atau tindakan yang diambil. Sulit mengambil keputusan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain.
- 4) Memiliki ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, sehingga sering menunda atau menghindari tugas penting. Fokus pada kemungkinan gagal daripada peluang untuk berhasil.
- 5) Memiliki pandangan yang cenderung negatif terhadap kemampuan diri dan masa depan. Meragukan peluang keberhasilan meskipun sudah memiliki potensi.

- 6) Menganggap pujian sebagai bentuk basa-basi, bukan pengakuan nyata terhadap kemampuan. Sulit menerima kritik secara konstruktif, sering kali merasa tersinggung atau semakin merendahkan diri.
- 7) Sering merasa rendah diri ketika melihat keberhasilan orang lain. Merasa bahwa orang lain selalu lebih baik atau lebih berbakat.
- 8) Kurang percaya diri membuat individu merasa sulit untuk mandiri dalam mengambil keputusan atau bertindak. Selalu membutuhkan orang lain untuk memberikan arahan atau dukungan.
- 9) Postur tubuh cenderung menunduk atau menghindari kontak mata. Nada suara rendah dan tidak tegas saat berbicara.
- 10) Khawatir akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Menghindari berbicara di depan umum atau berada dalam kelompok besar.
- 11) Tidak memiliki dorongan untuk mengejar tujuan karena merasa usaha tidak akan berhasil. Menunda-nunda pekerjaan atau menyerah sebelum mencoba.
- 12) Berusaha melakukan sesuatu secara sempurna karena takut mendapatkan kritik. Lebih fokus pada kesalahan kecil dibandingkan pada pencapaian yang lebih besar.

2.1.2.3 Latihan untuk Meningkatkan Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Dewi et al., 2013, p. 10). Faktor psikologis dalam berprestasi begitu besar. Dibuktikan dengan berbagai penelitian dan penelitian yang melibatkan aspek psikologi dalam olahraga. Kurangnya kepercayaan diri menyebabkan ketidakmampuan memecahkan masalah. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan kondisi dan keadaan para atlet saat itu. Tidak bisa mendapatkan hasil yang baik ketika berpartisipasi dalam kompetisi. (Hariawan & Kafrawi, 2022, p. 235) menjelaskan ada beberapa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet jika terjadi kehilangan rasa percaya diri dalam suatu pertandingan. 1) Mendapatkan kembali ingatan akan kesuksesan yang dicapai di masa lalu. 2) Ingat kembali kekuatan Anda yang ada, tekankan fakta bahwa bermain di masa lalu berarti Anda dapat melakukannya lagi, 3) Percaya pada kemampuan anda atau diri sendiri. 4) Hindari menghakimi diri sendiri, 5) Berhati-hatilah untuk tidak membuat kesalahan selama pertandingan

Ada banyak cara untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan. Misalnya, menanamkan keyakinan atlet bahwa ada peluang untuk memenangkan pertandingan, tetapi untuk mencapai itu seorang atlet harus sudah melakukan persiapan yang baik sebelum pertandingan (Sin, 2017, p. 168). Menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa. b) Tampil percaya diri. c) Berpikir percaya diri. d) Imagery. e) Latihan fisik. f) Persiapan. g) Meningkatkan disiplin diri, dan h) me-review yang menunjukkan performa terbaik.

2.1.2.4 Faktor Faktor Kepercayaan diri

Faktor-Faktor Penentu Kepercayaan Diri dalam Shooting Sepak Bola. Berdasarkan sintesis penelitian terkini, beberapa faktor utama secara konsisten diidentifikasi sebagai penentu kepercayaan diri atlet dalam konteks shooting sepak bola:

1. Pengalaman Keberhasilan (Performance Accomplishments / Mastery Experiences): Ini adalah sumber efikasi diri yang paling kuat. Pengalaman sukses di masa lalu, seperti mencetak gol dalam latihan atau pertandingan, menyelesaikan shooting dengan akurasi, atau mengatasi tantangan shooting, secara langsung meningkatkan keyakinan pemain pada kemampuan shooting mereka di masa depan (Bandura, 1997; Lachner et al., 2020). Konsistensi dalam meraih keberhasilan ini akan memperkuat fondasi kepercayaan diri.
2. Pengalaman Pengamatan (Vicarious Experiences / Modeling): Mengamati pemain lain (terutama yang memiliki kemampuan serupa) berhasil melakukan shooting efektif dapat menumbuhkan keyakinan pada diri sendiri bahwa kesuksesan serupa juga mungkin dicapai. Ini berfungsi sebagai referensi positif yang mendorong pemain untuk percaya pada potensi mereka (Bandura, 1997).
3. Persuasi Verbal (Verbal Persuasion): Dorongan, umpan balik positif, dan keyakinan yang diungkapkan oleh individu yang kredibel (seperti pelatih, rekan satu tim, atau psikolog olahraga) dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri pemain. Validasi eksternal ini membantu pemain mengatasi keraguan diri dan memperkuat keyakinan internal mereka (Bandura, 1997; Fraser et al., 2019).
4. Keadaan Fisiologis dan Emosional (Physiological and Affective States): Interpretasi pemain terhadap kondisi fisik dan emosional mereka (misalnya, detak jantung, ketegangan otot, kecemasan, kegembiraan) sebelum atau selama shooting sangat memengaruhi kepercayaan diri. Mengelola kecemasan kompetitif dan

- menginterpretasikan gejala fisiologis secara positif adalah kunci untuk mempertahankan kepercayaan diri (Bandura, 1997; Cheng et al., 2020).
5. Resiliensi (Resilience): Resiliensi mengacu pada kemampuan pemain untuk bangkit kembali dari kemunduran, kesalahan shooting, atau kegagalan mencetak gol. Kepercayaan diri bukan berarti tidak pernah gagal, melainkan kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri dan terus berusaha meskipun menghadapi rintangan. Pemain dengan resiliensi tinggi melihat kegagalan sebagai peluang belajar, bukan sebagai indikasi ketidakmampuan (Fletcher & Sarkar, 2016).
 6. Kualitas Hubungan Sosial dan Dukungan Lingkungan (Social Support & Environment): Lingkungan yang suportif, termasuk dukungan dari pelatih, rekan tim, dan keluarga, dapat menumbuhkan rasa aman dan keyakinan. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu kritis atau tekanan negatif dapat merusak kepercayaan diri. Persepsi pemain bahwa rekan tim percaya pada kemampuan shooting mereka juga merupakan faktor pendorong penting (Fraser et al., 2019; Chow et al., 2023).
 7. Optimisme Disposisional (Dispositional Optimism): Kecenderungan umum pemain untuk memiliki pandangan positif tentang hasil di masa depan, termasuk hasil shooting mereka. Optimisme ini mendorong persistensi dan motivasi, yang secara tidak langsung mendukung pemeliharaan kepercayaan diri bahkan di tengah tantangan (Duarte & Brandão, 2022).

2.1.3 Sepak Bola

2.1.3.1 Pengertian Sepak bola

Sepakbola adalah olahraga kompleks yang menggabungkan keterampilan teknik individu dengan strategi taktik tim untuk mencapai performa optimal di lapangan. Keterampilan teknik seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak, serta pemahaman taktik permainan, memainkan peran krusial dalam menentukan hasil pertandingan. Teori ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana keterampilan teknik dan taktik saling berinteraksi dan mempengaruhi performa tim sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia, hal ini bisa terjadi karena sepakbola merupakan olahraga yang terbilang sederhana dan menyenangkan. Dikatakan sederhana karena bermain sepakbola tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, bahkan tanpa menggunakan alas kaki sekalipun permainan sepak bola ini dapat dilangsungkan.

Menurut Hasanuddin, (2023, p. 228) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain, setiap tim diharuskan untuk mempertahankan gawangnya dan diharuskan untuk dapat membobol gawang lawan. Tujuan dari memasukan bola ke gawang lawan adalah untuk memperoleh kemenangan. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Hasanuddin, (2023, p. 229) sepakbola adalah permainan menyepak bola yang memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 11 orang.

2.1.3.2 Teknik Teknik Dasar Sepak Bola

Faktor yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik adalah untuk para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Iwan zimarna, (2021, p. 12) menjelskan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola pada umumnya terbagi 2 bagian yaitu, teknik tanpa bola, yang terdiri dari lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan husu untuk penjaga gawang, teknik dengan bola, menggiring bola, menyundul bola melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Nugraha, (2024, p. 26) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan berlari. Gerakan lainnya seperti, berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling,

berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menenandang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menguasai bola (*controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-shielding*), melempar bola ke dalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari pendapat di atas tentang teknik dalam sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepakbola ada dua yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

2.1.3.3 Shooting dalam Sepak Bola

Wein (2019) dalam bukunya tentang teknik sepak bola menjelaskan bahwa shooting adalah salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Shooting tidak hanya mencakup kekuatan tendangan, tetapi juga kemampuan untuk menendang bola dengan presisi tinggi menuju gawang, menggunakan bagian kaki yang tepat seperti punggung kaki, sisi kaki, atau ujung kaki, tergantung pada situasi permainan

Keberhasilan akurasi dan daya ledak (*power*) dalam melakukan shooting sangat bergantung pada koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan. Secara biomekanika, gerakan shooting dapat dibagi menjadi empat tahapan fase utama, yaitu:

1. Fase Awalan (Approach Run / Backswing)

- a) Pemain mengambil langkah mundur dan sedikit serong membentuk sudut sekitar 30 – 45 derajat dari garis lurus bola guna memberikan ruang bagi panggul agar dapat berputar secara maksimal saat mengayunkan kaki.
- b) Langkah terakhir sebelum menendang dibuat lebih panjang (*the penultimate stride*) berfungsi untuk merendahkan pusat massa tubuh (*center of gravity*) guna stabilitas dan mengumpulkan energi potensial yang maksimal.
- c) Lengan di sisi yang berlawanan dengan kaki tendang diangkat ke samping untuk menjaga keseimbangan dinamis tubuh.

2. Fase Kaki Tumpu (Planting the Support Foot)

- a) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar 10–15 cm dengan arah ujung kaki menghadap lurus ke arah sasaran gawang yang dituju.
- b) Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk (*flexi*) untuk bertindak sebagai peredam kejutan (*shock absorber*) sekaligus menjaga keseimbangan dinamis tubuh saat kaki

tendang mulai diayunkan dari belakang.

3. Fase Ayunan Kaki dan Perkenaan Bola (Downswing and Impact)

- a) Ayunan Kaki: Gerakan dimulai dari perputaran panggul, diikuti oleh paha, dan terakhir tungkai bawah yang melesat maju seperti cambuk (kinetic chain effect). Lutut kaki tendang melurus (ekstensi) dengan sangat cepat menjelang perkenaan bola.
- b) Perkenaan Kaki (Impact): Perkenaan bola yang ideal untuk shooting keras adalah menggunakan punggung kaki penuh (instep). Pergelangan kaki tendang harus dikunci secara kuat (plantar flexion) saat mengenai bola agar transfer energi terjadi sempurna.
- c) Kontak dengan Bola: Pandangan mata wajib tertuju penuh pada bagian tengah bola (untuk tendangan lurus datar) atau sedikit di bawah pertengahan bola (untuk bola agak melambung). Posisi dada atau badan harus condong sedikit ke depan di atas bola agar arah bola tidak melambung terlalu tinggi di atas gawang.

4. Fase Gerak Lanjut (Follow-Through)

- a) Setelah bola lepas dari kaki, kaki tendang terus diayunkan mengikuti arah jalannya bola menuju gawang untuk memperlambat kecepatan ayunan kaki secara bertahap guna mencegah cedera otot paha belakang (hamstring injury).
- b) Pemain mendarat dengan menggunakan kaki tendang terlebih dahulu demi menjaga keseimbangan tubuh setelah menyalurkan tenaga yang besar.

Berdasarkan analisis gerak di atas, setiap fase dalam shooting menuntut kesiapan mental yang tinggi. Pada fase awalan dan perkenaan bola, diperlukan konsentrasi penuh agar mata kaki tumpu berada di posisi yang tepat dan pergelangan kaki tendang dapat mengunci bola dengan akurat di tengah gangguan lingkungan pertandingan. Selain itu, diperlukan rasa percaya diri yang kuat agar saat fase ayunan kaki (impact), pemain tidak ragu-ragu sehingga mampu menyalurkan daya ledak (power) otot tungkai secara maksimal tanpa kecemasan akan kegagalan.

Keberhasilan shooting dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan teknik yang benar. Pada hakikatnya, secara praktek jenis-jenis shooting yang dikemukakan oleh para ahli adalah sama. Hanya saja perbedaan pada kata-katanya. Agar tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya:

1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam (Instep Drive)

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah instep drive. Luxbacher (2014) mengatakan bahwa "Gunakan instep drive untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat

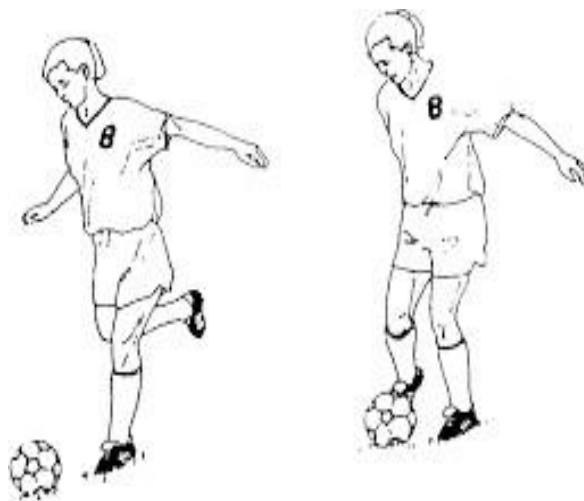
gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang" (hlm.106). Lebih lengkapnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan instep drive sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola/
- 3) Tekukan lutut kaki tersebut
- 4) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- 5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- 6) Luruskan kaki tersebut.
- 7) Kepala tidak bergerak.
- 8) Fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- 1) Luruskan bahu dan pinggang dengan target.
- 2) Tubuh di atas bola
- 3) Sentakan kaki yangf akan menendang sehingga lurus.
- 4) Jaga kaki agar tetap kuat
- 5) Daya gerak ke depan melalui poin kontak
- 6) Sempurnakan Gerakan akhir dari kaki yang menendang
- 7) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.
(hlm.106)



Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015, hlm 23)

Gambar 2.1 Tembakan *instep drive*

2) Dengan Kaki Bagian Dalam

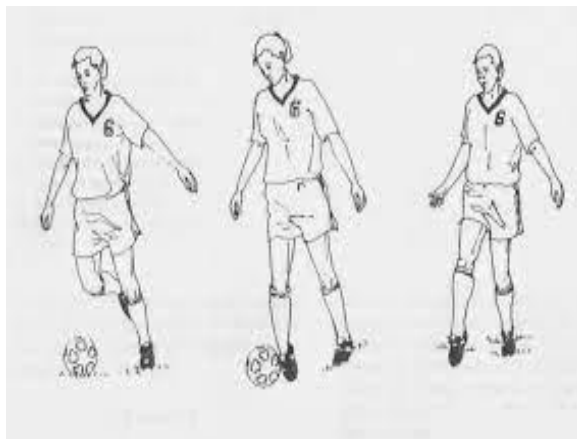
Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya di area kelingking kaki. Menurut Dinata (2017) "Menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran" (hlm.23). Dinata (2017) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

a) Sikap

- 1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang.
- 2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan ditekuk dalam.
- 3) Badan sedikit tegak dan rileks.
- 4) Pandangan mata diarahkan ke bola.

b) Gerakan

Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola. (hlm.23)



Gambar 2.2 Menyepak dengan Kaki Bagian Luar

Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015, hlm 23)

3) Tendangan Full volley

Luxbacher (2014) mengatakan bahwa "Gunakan full volley, volley berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh" (hlm 107). Selanjutnya Luxbacher (2014) merincikan tata cara melakukan tembakan full volley sebagai berikut.

- a. Persiapan
 - 1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
 - 2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
 - 3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - 5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - 7) Kepala tidak bergerak
 - 8) Fokuskan perhatian pada bola
 - b. Pelaksanaan
 - 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
 - 2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola
 - 3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.
 - 4) Kaki tetap kuat.
 - 5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.
 - c. Penyelesaian
 - 1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.
 - 2) Daya gerak ke depan. (hlm.107)
- 4) Tendangan Half volley
- Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa "Half volley dalam berbagai segi sama dengan full volley. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkirakan dimana bola akan janih dan bergeraklah ketitik tersebut" (hlm. 109). Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan teknik half volley sebagai berikut:
- a. Persiapan
 - 1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
 - 2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
 - 3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - 5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - 7) Kepala tidak bergerak.

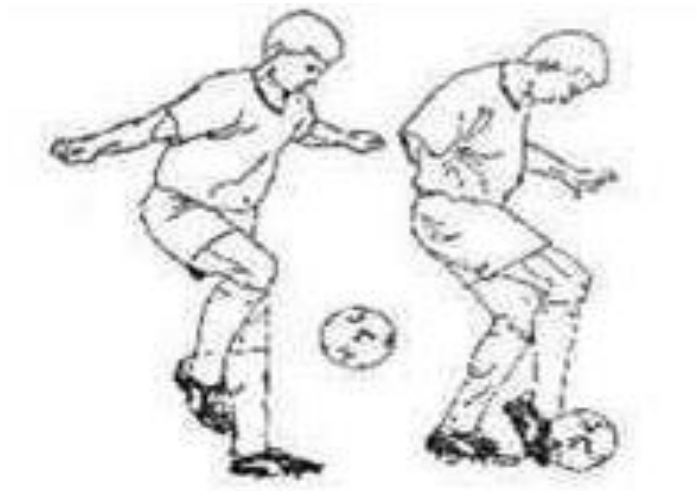
8) Fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan

- 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- 2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
- 3) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut.
- 4) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat.
- 5) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.

c. Penyelesaian

- 1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
- 2) Daya gerak ke depan. (hlm.109)



Gambar 2.3 Tembakan *Half Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015, hlm 23)

5) Tembakan Side Volley

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa "Gunakan side volley untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping anda" (hlm 110). Selanjutnya Lucbacher (2014) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan side volley sebagai berikut

a. Persiapan

- 1) Putar tubuh hingga menyamping.
- 2) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan.
- 3) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut.

- 4) Luruskan kaki tersebut ke depan.
 - 5) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
 - 6) Tekukan kaki tersebut.
 - 7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - 8) Kepala tidak bergerak.
 - 9) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
- 1) Putar tubuh setengan ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan.
 - 2) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut.
 - 3) Tendang pertengahan ke atas bola dengan instep.
 - 4) Arahkan bahu depan ke arah target.
- c. Penyelesaian
- 1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
 - 2) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah.
 - 3) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan. (hlm. 110)



Gambar 2.4 Tembakan *Slide Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015, hlm 23)

6) Tembakan Swerving

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa "Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan, anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola" (hlm 110), Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan serving sebagai berikut:

- a. Persiapan
- 1) Dekati bola langsung dari belakang
 - 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.

- 3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
 - 5) Luruskan kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - 7) Kepala tidak bergerak.
 - 8) Fokuskan penglihatan pada bola.
- b. Pelaksanaan
- 1) Daya gerak ke depan.
 - 2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep.
 - 3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.
- c. Penyelesaian
- 1) Menggerakan bola melalui titik kontak dengan bola
 - 2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep.
 - 3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep.
 - 4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi (hlm.110)

Dari penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai gaya dalam melakukan *shooting*. Kesemua gaya tersebut dapat digunakan dalam permainan sepakbola. Penggunaan teknik menendang bola tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan, seorang pemain dapat memilih salah satu teknik shooting yang dianggap paling berpeluang untuk menciptakan gol

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penulis menentukan suatu penelitian yang relevan berkaitan dengan konsentrasi dan Percaya diri dalam sepak bola. Penelitian relevan pertama di teliti oleh Jufrianis (2024) berjudul “Hubungan Koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap akurasi *shooting* Sepak Bola menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap *shooting* di SMAN 1 Kampar Utara dan perbedaan dari penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penulis meneliti kepada pemain usia 12 sampai 14 tahun dan yang akan di teliti yaitu hubungan konsentrasinya beserta

fleksibilitas pinggul terhadap *shooting*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan Adalah sama sama meneliti variabel percaya diri dan hubungannya dengan kemampuan *shooting* dalam sepak bola

Sedangkan penelitian oleh Hendra Mashuri (2023) berjudul “Pengaruh Konsentrasi Pemain Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam permainan Sepak Bola” memberikan kesimpulan yaitu konsentrasi memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola. Artinya semakin tinggi konsentrasi pemain sepak bola, semakin besar juga pula peluang untuk menempatkan bola sesuai keinginan pemain sepakbola. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama sama tingkati konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* dan perbedaan nya terletak pada hubungan konsentrasi dan ketepatan *shootingnya* dengan kepercayaan diri. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama sama mengukur atau melihat hubungan variabel konsentrasi terhadap ketepatan *shooting*. Perbedaan nya terletak pada penelitian Hendra Mashuri yang hanya fokus pada konsentrasi sebagai variabel tunggal

Menurut penelitian Rivan Sinangling (2024) yang berjudul “ Hubungan antara Konsentrai dan kepercayaan diri dengan kemampuan tendangan pinalti pada futsal” memberikan kesimpulan yaitu ada korelasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan pinalti, penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri berperan penting dalam keadaan krusial. Persamaan fundamental dari penelitian Rivan singling dan penelitian yang akan dilakukan Adalah penggunaan dua variabel bebas yang sama persis (konsentrasi dan kepercayaan diri) untuk melihat hubungannya dengan performa tendangan. Perbedaan nya terletak pada cabang olahraga dan jenis tendangan spesifikasi yang diukur serta rentang usia sampel yang berbeda

Menurut Mappaompo dalam penelitian berjudul *Shooting accuracy dan concentration* (2022) menemukan korelasi antara kekuatan eksplosif anggota gerak dan konsentrasi terhadap akurasi tembakan pada pemain sepak bola di klub local . persamaan penelitian in dengan penelitian yang akan dilakukan sama sama melibatkan variabel konsentrasi dan akurasi *shooting* dalam konteks olahraga sepak bola.

Menurut Reigal, R.E., et al dalam penelitian nya berjudul Relationships Between Reaction Time, Selective Attention, Physical Activity, and Self-Confidence in Young Soccer Players. (2021) menemukan penelitian terhadap pemain sepak bola usia muda (13-15 tahun) menunjukkan bahwa *self – confidence* memiliki korelasi positif signifikan

terhadap performa teknis seperti *passing* dan *shooting*. Pemain dengan kepercayaan diri tinggi menunjukkan waktu reaksi lebih cepat dan keputusan lebug efektif saat menembak. Persamaan signifikan dari penelitian reigal et al adalah kesamaan objek penelitian, yaitu atlet sepak bola usia muda serta adanya variabel kepercayaan diri yang berkorelasi dengan *shooting*

Seperti yang penulis kemukakan diatas mengungkap kebenaran mengenai hubungan konsentrasi dan Percaya diri terhadap shooting dalam sepak bola. Sampel dan penelitian Rivan Sinangling para pemain usia 16 tahun di Madrasah Aliyah Al islah , sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah para pemain sepak bola usia 12-14 tahun di SSB Pnb Cianjur Kabupaten Cianjur pada tahun 2025. Dengan demikian jelas bahwa penelitian yang relevan dengan penelitian Rivan Sinangling tetapi objek kajian dan sampel nya tidak sama

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual disusun untuk tujuan khusus, yaitu agar hasil penelitian yang diharapkan dapat lebih teliti dan mendalam. Kerangka konseptual merupakan tumpuan dari kegiatan pemecahan masalah yang sedang dihadapi, serta merupakan titik pangkal untuk menghilangkan keraguan dalam melaksanakan penelitian, dengan kata lain dari kerangka konseptual lah sumbernya hipotesis yang akan dibuktikan, penulis kemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Konsentrasi yang tinggi membantu pemain memfokuskan pandangan dan strategi pada saat yang tepat karena memiliki fokus yang sangat tinggi sehingga bisa mengarahkan bola pada titik tertentu menurut Hendra mashuri. (2023)
2. Percaya diri yang sangat tinggi membantu pemain untuk bisa berfokus pada *shooting* dan akan semakin optimal untuk melakukannya menurut Rival Sinangling (2024)
3. Hubungan konsentrasi dan percaya diri sangat membantu terhadap pemain dari segi fokus dan kualitas tendangan Rajarjo S. M. (2018)

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat sugiyono (2015), bahwa :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan

sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$, maka hipotesis penelitian diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis penelitian ditolak (Sugiyono, 2017, hlm. 184).

Tabel 2.1 Interval Signifikan

Nilai Signifikansi (Sig.)	Taraf Signifikansi (α)	Keterangan
Sig. $\leq 0,01$	1%	Sangat signifikan
$0,01 < \text{Sig.} \leq 0,05$	5%	Signifikan
Sig. $> 0,05$	$>5\%$	Tidak signifikan

Sumber Sugiyono (2017)

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan diatas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut

- Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada atlet SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara Percaya diri dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada atlet SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada atlet SSB PNB Cianjur usia 12-14 tahun.