

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL KETEPATAN
TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMK MMT PENAWAR AJI**

(Skripsi)

Oleh

ADITIANO ALFARIZI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL KETEPATAN TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMK MMT PENAWAR AJI

Oleh

ADITIANO ALFARIZI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk, konsentrasi yaitu *Tes Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris dan tes ketepatan tendangan yaitu tes menendang bola ke sasaran dari Nurhasan & Hasanudin. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji, dengan nilai $r_{hitung} = 0,8331 > r_{tabel} = 0,468$.

Kata kunci: konsentrasi, ketepatan, tendangan sepakbola

ABSTRAK

RELATIONSHIP OF CONCENTRATION LEVEL TO ACCURACY RESULTS KICKS ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT PENAWAR AJI MMT VOCATIONAL SCHOOL

Oleh

ADITIANO ALFARIZI

This study aims to determine how significant the relationship is between the level of concentration and the results of kick accuracy among extracurricular football students at MMT Penawar Aji Vocational School. The research method used in this research is correlational. The research sample was 20 extracurricular football students at SMK MMT Penawar Aji. The instruments used for concentration are the Concentration Grid Exercise Test from Harris and Bette L. Harris and the kick accuracy test, namely the test of kicking the ball at the target from Nurhasan & Hasanudin. Data analysis uses product moment correlation. The results of the research show that: there is a significant relationship between the level of concentration and the results of kick accuracy among extracurricular football students at MMT Penawar Aji Vocational School, with a calculated r value = $0.8331 > r_{table} = 0.468$.

Keyword: *concentration, precision, kicks football*

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL KETEPATAN
TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMK MMT PENAWAR AJI**

Oleh

ADITIANO ALFARIZI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK MMT Penawar Aji

Nama

: Aditiono Alfarizi

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2013051023

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd

NIP 198801292019031009

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or

NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220200912100

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or

Penguji Utama : Lungit Wicaksono, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

196705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 April 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditiano Alfarizi
NPM : 2013051023
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK MMT Penawar Aji”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 23 April 2025
Yang membuat Pernyataan

The image shows an official stamp from the Ministry of Education and Culture (Kemendikbud) of the Republic of Indonesia. The stamp is circular and contains the text 'KEMENDIKBUD RI' and 'REPUBLIK INDONESIA'. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink. Below the stamp, the text 'METERAI TEMPEL' and the number '3AAMX189200495' are visible.

Aditiano Alfarizi
NPM 2013051023

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Aditiono Alfarizi, dilahirkan di Aji Jaya KNPI, 2 Juli 2002, sebagai anak dari pasangan suami istri Bapak Iwan Sulastomo dan Ibu Suwasti. Penulis sekarang menetap di Aji Jaya KNPI, kecamatan Gedung Aji, kabupaten Tulang Bawang.

Riwayat pendidikan di Taman Kanak-Kanak (TK) Dharma Wanita selesai tahun 2008, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Aji Jaya selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 1 Gedung Aji selesai pada tahun 2017 dan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMK N) 1 Gedung Aji selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN/SNBT

Pada tahun 2023, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bumi Waru, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, Lampung dan melakukan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA PGRI Blambangan Umpu.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara.

MOTTO

“Terus Belajar, Terus Tumbuh, Jangan Pernah Berhenti Mencapai Lebih”

(Aditiano Alfarizi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK MMT Penawar Aji”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.

9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2020 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Teman-teman PLP di SMA PGRI Blambangan Umpu /KKN di Bumi Baru, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 40 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 22 April 2025
Penulis

Aditiano Alfarizi
NPM 2013051023

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
 II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Sepakbola	6
2.2 Teknik-Teknik Bermain Sepakbola.....	7
2.3 Pengertian Konsentrasi	10
2.4 Teknik Dasar Menendang bola.....	17
2.5 Teori Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Tendangan	23
2.6 Teori Konsentrasi Pemain Terhadap Shooting dalam Permainan Sepakbola.....	26
2.7 Karakteristik Peserta Didik.....	28
2.8 Penelitian yang Relevan	33
2.9 Kerangka Berpikir	35
2.10 Hipotesis	38
 III. METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Metode Penelitian.....	39
3.2 Tempat Penelitian.....	39
3.3 Populasi	39
3.4 Variabel Penelitian	40
3.5 Desain Penelitian	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Instrumen Penelitian.....	42
3.8 Teknik Pengambilan Data	48
3.9 Analisis Data.....	50
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.2 Pembahasan	59

V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penelitian Tes Konsentrasi.....	44
3.2 Kriteria Koefisien Korelasi Tes	52
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Konsentrasi (X).....	53
4.2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X).....	54
4.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan Tendangan (Y).....	55
4.4 Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan (Y).....	56
4.5 Uji Normalitas.....	57
4.6 Uji Hipotesis	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	19
2.2. Tendangan Menggunakan Punggung Kaki	19
2.3. Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Luar	20
2.4. Letak Kaki Tumpu	21
2.5. Kaki Ayun	21
2.6. Pandangan Mata Tertuju Pada Bola	22
3.1. Desain Penelitian	41
3.2. <i>Grid Concentration Exercise</i>	43
3.3. Contoh Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i>	44
3.4. Diagram Lapangan Tes Ketepatan Tendangan	45
4.1. Diagram Batang Konsentrasi (X)	54
4.2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X)	55
4.3. Diagram Batang Ketepatan Tendangan (Y)	56
4.4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan (Y)	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian	65
2. Balasan Surat Penelitian.....	66
3. Data Hasil Penelitian Konsentrasi (X)	67
4. Data Hasil Penelitian Ketepatan Tendangan (Y)	68
5. Uji Normalitas Konsentrasi (X)	69
6. Uji Normalitas Ketepatan Tendangan (Y)	71
7. Uji Hipotesis.....	73
8. r tabel (<i>Pearson Product Moment</i>).....	76
9. L Tabel	77
10. Dokumentasi Penelitian	78

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer dan itu disukai oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh dunia. Olahraga ini menjadi semakin populer di kalangan banyak orang karena juga bisa dilakukan bermain dari anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu atraksi permainan ini terletak pada kealamian sepak bola (Luxbacher, 2011: 5). Hingga saat ini, permainan sepak bola terus berkembang pesat.

Semakin banyak orang yang mempraktikkan olahraga ini di berbagai benua dan di banyak wilayah di dunia. Ini terlihat dari data Dikumpulkan, yang mengklaim, lebih dari 200 juta orang di mana-mana sepak bola dimainkan di wilayah dunia ini (Luxbacher, 2011: 5).

Ada empat jenis perlengkapan yang harus dimiliki seseorang mencapai kinerja yang optimal, termasuk cakupan perkembangan fisik (*physical build-up*), perkembangan teknik (*technical build-up*), perkembangan spiritual (*spiritual build-up*) dan kematangan master (M. Sajoto, 1995: 7). Permainan sepak bola berjalan dengan baik bila ada faktor pendukungnya permainan terkontrol dengan baik. Menerapkan empat aspek latihan harus dilakukan secara teratur, terencana dan konsisten demikian dapat meningkatkan prestasi pemain sepak bola. Di atas permainan sepak bola setiap pemain harus memiliki keterampilan teknis dasar karena tingkat akurasi individu mempengaruhi kesuksesan tim untuk memenangkan pertandingan.

Daya tarik sepak bola biasanya bukan tentang olahraga nya mudah dimainkan tetapi karena sepak bola lebih menuntut keterampilan pemain seperti *dribbling*, *shooting*, *heading* dan *sprint* dibandingkan dengan olahraga

lainnya. Dengan keterampilan ini dalam kepemilikan, pemain harus bermain dengan baik, mampu bertahan ketegangan yang terbangun dari waktu ke waktu dalam pertandingan di lapangan terbatas, belum habis secara fisik dan lawan yang tangguh. Daya hidup pemain harus terus diuji saat membuat keputusan karena pemain harus sangat peka terhadap perubahan situasi yang sering terjadi selama pertandingan. Meski dalam permainan sepak bola tidak secara khusus ditentukan oleh berat atau ukuran pemain, semua pemain harus dalam kondisi fisik yang baik. di lapangan, Pemain harus terus berlari sepanjang permainan. Tantangan fisik dan mental para pemain benar-benar luar biasa, Pada akhirnya, kesuksesan tim dan individu bergantung pada permainan itu sepenuhnya tergantung pada kemampuan pemain untuk menghadapi tantangan orang dengan keterampilan seperti itu sangat perlu dikembangkan.

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk mempertahankan berfokus pada lingkungan permainan yang sesuai (Weinberg et Gould 2007: 367). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Teknik dasar memukul bola adalah beberapa fungsi adalah: untuk memberikan (*passing*) operan, menembak (*shooting*) bola ke gawang, (*clearing*) dan tendangan khusus. Tentang fungsi memukul bola di setiap jalan satu tembakan pemain sepak bola memiliki tujuan dan untuk tujuan yang berbeda kebutuhannya. Misalnya memukul bola ke zona pertahanan biasanya makan atau hapus (simpan target) lawan memukul bola di area tersebut pertahanan lawan sebagai pakan ternak atau menembak ke gawang lawan (Ahmad et al., 2014). Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang paling sering dan banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola.

Untuk bisa terciptanya sebuah gol diperlukan ketepatan dalam menendang, menendang kearah gawang lawan, menendang atau mengoper ke arah kawan. Menurut (Rosita, et al., 2019) *Shooting* dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan *shooting* yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Untuk menguasai dan dapat melakukan *shooting* dari berbagai posisi tentunya diperlukan keseimbangan dan koordinasi yang bagus dari pemain. Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat, faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan.

Mengembangkannya, konsentrasi sering dipraktikkan dalam dunia olahraga dengan berbagai cara, misalnya melalui *imagery*. Pelatihan *imagery* menuntut pemain untuk fokus membayangkan teknik atau situasi selama pertandingan. Secara tidak langsung, konsentrasi membantu pemain melakukan keterampilan sepak bola dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2006:161), konsentrasi adalah pemusatan dalam jangka panjang, sehingga konsentrasi sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga.

Peneliti juga telah melakukan observasi di Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji saat latihan, banyak pemain yang sering melakukan kesalahan-kesalahan yang seharusnya tidak terjadi, seperti passing tidak akurat yang disebabkan karena tidak fokus. Saat diberikan instruksi atau petunjuk pelaksanaan sesi latihan, pemain sering berbicara kepada temannya, itu menyebabkan perhatian pada pelatih berkurang dan pada akhirnya saat

melakukan latihan banyak kesalahan yang terjadi. Konsentrasi para siswa pada sesi game terakhir juga menurun karena faktor kelelahan.

Pelatih Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji, mengatakan, kegagalan tim ini di beberapa kejuaraan disebabkan konsentrasi yang tidak stabil". Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap daya konsentrasi siswa untuk melakukan keterampilan tendangan sepakbola. Penelitian ini berjudul "Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK MMT Penawar Aji".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

- 1.2.1 Belum diketahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan tendangan dalam sepakbola peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji.
- 1.2.2 Saat latihan peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji sering berbicara sendiri saat diberikan intruksi oleh pelatih.
- 1.2.3 Saat latihan Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji sering melakukan kesalahan yang sebenarnya tidak perlu ketika latihan dan bertanding.
- 1.2.4 Lemahnya fokus perhatian peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji saat mengikuti/bermain sepakbola.

1.3 Batasan Masalah

Dari masalah yang disebutkan di atas sesuai kemampuan peneliti dalam penelitian ini hanya dibahas hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan tendangan dalam sepak bola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK MMT Penawar Aji?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan topik yang diteliti, penelitian ini manfaat berikut diharapkan:

1.6.1 Manfaat teoritis

- a. Diharapkan informasi yang terkumpul dapat bermanfaat bagi mahasiswa di lapangan olahraga, sehingga memungkinkan untuk mengembangkan konsep-konsep dasar secara berurutan untuk meningkatkan prestasi atletik, khususnya dalam sepak bola.
- b. Peneliti lain diharapkan dapat melakukan investigasi secara menyeluruh tentang hal-hal yang berkaitan dengan olahraga sepak bola tidak tercapai dalam penelitian.

1.6.2 Manfaat praktis

Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat untuk pelatih dan pelatih sepak bola untuk informasi lebih lanjut.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Sepakbola

Sepak bola adalah permainan sederhana dan rahasia sepakbola yang baik melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik mungkin (Eric G. Batty, 1986: 4). Menurut Sucipto (2007:7), sepakbola adalah permainan tim, setiap tim terdiri dari sebelas pemain dan satu kebohongan satu-satunya penjaga gawang. Ditambahkan oleh Agus Salim (2008: 10) Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola kakinya lincah, cepat dan menguasai bola dengan baik tujuannya adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan aturan 2 kali dalam 45 menit. Begitulah sepak bola bekerja Dikatakan sebagai olahraga tim dengan sebelas anggota di setiap tim orang dan dimainkan dengan kaki untuk mengontrol bola tujuannya adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan aturan dan prosedur ditentukan oleh induk organisasi.

Menurut Heru Sulistianta (2022:15) komponen fisik sepakbola meliputi:

2.1.1 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dalam waktu singkat. Dalam permainan sepakbola kecepatan digunakan untuk: berlari, gerakan mendadak, merubah arah dan lain-lain.

2.1.2 Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerak tanpa mengalami rintangan (luas) seperti rasa sakit, tegang dan lainnya.

2.1.3 Kelincahan (*Agility*)

Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan merubah arah dengan cepat. Kelincahan ini digunakan untuk gerakan bolak-balik maju mundur.

2.1.4 Kekuatan (*Strength*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menahan beban yang berat. Sepakbola kekuatan sering digunakan untuk menendang bola *body charge*, *mendrible*, dan lainnya.

2.1.5 Daya Tahan (*Endurance*)

Kemampuan mempertahankan eksistensi dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan. Permainan sepakbola menggunakan daya tahan yang cukup lama apalagi jika bermain menggunakan tempat tinggi.

2.2 Teknik-Teknik Bermain Sepakbola.

Dalam permainan sepakbola terdapat dua kemampuan dasar gerak yang harus dikuasai dan dimiliki oleh pemain atau atlet. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola meliputi:

2.2.1 Teknik Tanpa Bola.

Gerak tanpa bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Gerak tanpa bola meliputi berlari, melompat, meloncat, berjalan, berjingkat, berguling, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba. Menurut Herwin (2004: 21) selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari.

2.2.2 Teknik Dengan bola.

Untuk menjadi pemain sepakbola handal maka gerak dengan bola wajib dikuasai dengan sebaik-mungkin oleh seorang pemain. Gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*short pass*), (c) Mengoper Bola Pendek dan panjang atau melambung, (d) Menembak ke gawang (*shooting*), (e) Menggiring Bola (*dribbling*), (f) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling*) dengan kaki, paha, dan dada, (g) Menyundul Bola (*heading*), (h) Gerak Tipu (*feinting*), (i) Merebut Bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola, (j) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, (k) Teknik Menjaga Gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Teknik tanpa bola (teknik badan), Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
2. Teknik dengan bola, Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 37) mendefinisikan beberapa teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

1. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang

(*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*).

2. Menghentikan Bola (*stoping*)

Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

3. Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

4. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan untuk membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

5. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*)

6. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan. Berdasarkan tiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat teknik bermain sepakbola. teknik tersebut di antaranya dari cara melakukannya, teknik dasar dengan bola dapat dibedakan menjadi: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, dan (4) teknik mengubah arah bola.

2.3 Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi, ini menjadi faktor itu memainkan peran penting dalam mendukung atau menghambat kinerja seorang atlet. Faktor-faktor ini termasuk perhatian dan konsentrasi. Fokus tampaknya menjadi istilah yang akrab di kalangan atlet, namun pada kenyataannya batasan definisi tersebut tidak mudah untuk dijelaskan. Perhatian atlet merupakan salah satu faktor yang menunjang keberhasilan dalam kegiatan olahraga. Secara umum, atlet elit memiliki keterampilan dan energi yang optimal untuk fokus pada olahraga mereka. Oleh karena itu, memperhatikan objek juga merupakan kemampuan khusus atlet, oleh karena itu pelatih dan pelatih olahraga harus menyadari pentingnya memperhatikan.

Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi, sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi.

Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006: 161). Perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (*respons*). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal Schmid, Peper & Wilson dalam Komarudin (2013: 138). Schmid & Peper (dalam Monty 2000 :228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit.

Konsentrasi adalah keadaan di mana kesadaran terkonsentrasi ke tujuan tertentu pada waktu tertentu. Semakin baik konsentrasinya, semakin lama dia bisa berkonsentrasi. Konsentrasi memainkan peran penting dalam olahraga.

Ketika kemampuan konsentrasi seorang atlet terganggu atau terganggu dalam latihan, apalagi pertandingan, muncul berbagai masalah dan hasil yang tidak maksimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah proses dimana seseorang memisahkan rangsangan dari suatu objek melalui perhatian, yang kemudian dipilih sebagai objek untuk diamati atau diperhatikan selama jangka waktu tertentu untuk hasil yang optimal.

2.3.1 Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet dilapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi hanya sekejap maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang pemain sepakbola ketika dalam sebuah permainan timnya tertinggal dengan kedudukan 0-1. Pemain tersebut mendapat kesempatan melakukan tendangan bebas. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik maka dapat memaksimalkan tendangan bebas tersebut setidaknya tepat pada sasaran dan berkesempatan menyamakan kedudukan. Namun apabila pemain tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous* maka tendangan tersebut bisa keluar atau membentur pagar hidup. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya mengalami kekalahan. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Menurut Weirnborg & Gould (2003: 358) jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah

pada raket dan bola yang akan dipukul (Sukadiyanto, 2006: 171). Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan start untuk melakukan *sprint* sebelum melompat.

Konsentrasi dalam olahraga jelas sangat berperan terhadap keberhasilan pelaksanaan sebuah gerak tidak terkecuali dalam olahraga sepakbola.

2.3.2 Faktor Pengganggu Konsentrasi

Konsentrasi adalah proses dimana seseorang berkonsentrasi pada sesuatu Perhatian Namun, selama kompetisi dan latihan, pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Weirnberg dan Gould (2003: 359-364) mengemukakan bahwa fokus dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam diri atlet (internal) dan faktor dari luar atlet (eksternal).

Lebih lanjut Wienberg & Gould (2007: 374-378) menjelaskan faktor gangguan konsentrasi dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

a. Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan 16 bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

b. Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan

diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

c. Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

d. Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pernafasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pernafasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

e. Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

f. Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sekuat ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor pengganggu konsentrasi. Wienberg & Gould (2007: 378-37) menyatakan beberapa faktor eksternal pengganggu konsentrasi antara lain:

g. Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Apabila fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

h. Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

i. Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan seorang atlet dilapangan sangat dipengaruhi bagaimana kemampuan menjaga konsentrasi. Konsentrasi seorang olahragawan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Untuk itu seorang atlet pada saat bertanding harus mampu mengelola semua potensi gangguan yang mungkin muncul baik dari internal maupun eksternal.

2.3.3 Hambatan Latihan Konsentrasi

Seorang olahragawan dalam berlatih konsentrasi tentu saja pasti akan mengalami berbagai hambatan. Menurut Gunarsa (2008: 92) terdapat tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pada saat berlatih konsentrasi, yaitu.

- a. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat.

Jika objek latihan yang dijadikan sebagai stimulus perhatian terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terganggu. Oleh karena itu diperlukan latihan khusus pada atlet bagi cabang olahraga tertentu. Selain itu dalam latihan konsentrasi harus bersifat spesifik.

- b. Hubungan antara Perhatian, Konsentrasi dan Stres.

Seorang atlet ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga mengganggu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. Dengan kata lain dapat terjadi kekacauan dalam perhatian yang akhirnya berimbas pada konsentrasi.

- c. Rasa Sakit

Faktor lain yang menjadi penghambat seorang atlet untuk dapat berkonsentrasi adalah rasa sakit. Pada kenyataannya banyak atlet yang terpecah konsentrasinya pada saat bertanding ketika mengalami cedera.

2.3.4 Hubungan antara Konsentrasi dengan Ketepatan Tendangan

Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang siswa dalam proses belajar akademik maupun non akademik. Siswa yang melakukan pemusatan perhatian secara penuh pada saat aktivitas baik itu pada saat berada di sekolah, di rumah, maupun saat berolahraga akan berimbas terhadap

prestasi, disamping kemampuan untuk memusatkan perhatian pada proses belajar, kemampuan untuk melakukan konsentrasi selama berolahraga juga sangat penting karena dalam proses berolahraga misalnya sepak bola sangat menguras kemampuan berpikir siswa dalam memenangkan sebuah pertandingan apabila konsentrasi dan ketepatannya bagus khususnya dalam hal ini menendang bola dalam sepak bola.

Perhatian dan konsentrasi merupakan bagian dari psikologi yang mendukung pencapaian prestasi atlet khususnya dalam bidang olahraga. “Dalam olahraga terdapat sebuah faktor psikis yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi, faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi”. Gunarsa (2008:87).

Sedangkan Menurut Maksum (2011:154), Terganggunya konsentrasi dapat berakibat pada penurunan performa atlet di lapangan. Misalnya berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran yang dituju. Dalam permainan sepak bola salah satu teknik yang membutuhkan konsentrasi adalah ketepatan menendang bola. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan menendang bola sangat berhubungan erat dan saling mempengaruhi satu sama lain. Oleh sebab itu memberikan peluang kepada pemain untuk mencoba mengembangkan kemampuannya dalam mengelola konsentrasi dan diharapkan nantinya dapat memberikan hasil yang maksimal dalam setiap pengambilan keputusan di bidang apapun.

2.4 Teknik Dasar Menendang Bola

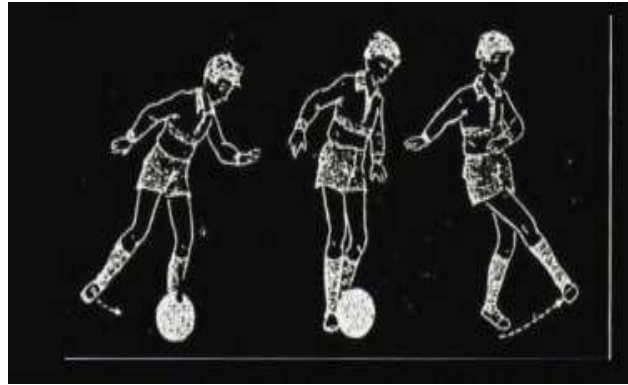
Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik dan tangguh. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya. Sepak bola merupakan permainan yang mengandalkan operan-operan dengan kaki, maka menguasai teknik dasar cara

menendang bola sangat penting demi mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Menendang bola termasuk dalam skill individual pemain, jika skill individual pemain bagus maka operan-operan akan lancar dan peluang terjadinya gol sangat besar.

Kegunaan atau fungsi dari menendang yaitu: untuk memberikan operan bola kepada teman, untuk menembak bola ke arah gawang, untuk melakukan terobosan ke daerah lawan, untuk menyapu atau menyelamatkan daerah pertahanan sendiri dan untuk melakukan tendangan khusus seperti tendangan bebas dan tendangan penalti. Selain itu menendang bola dibagi bermacam-macam cara yaitu: 1) Tendangan menggunakan kaki bagian dalam, 2) Tendangan menggunakan punggung kaki dan 3) Tendangan menggunakan kaki bagian luar. Menurut Ueberroth, (2012. hlm 103) menyatakan bahwa terdapat teknik dasar permainan sepak bola yaitu:

2.4.1 Tendangan menggunakan kaki bagian dalam

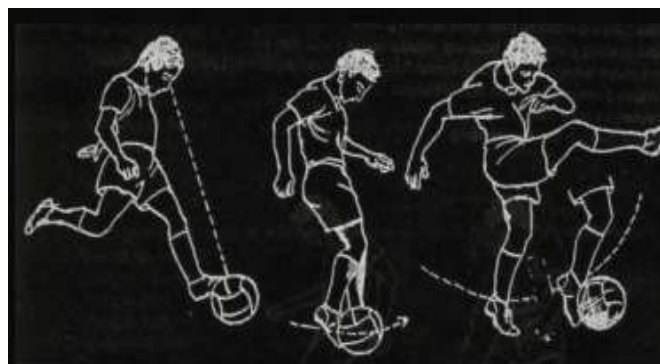
- a. Kaki tumpu diletakan disamping belakang bola.
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
- c. Posisi badan agak menyamping disisi belakang bola.
- d. Perkenaan bagian kaki adalah daerah balas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- e. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
- f. Pandangan mata pada bola.
- g. *Follow trough* dari kaki tendang.



Gambar 2.1 Tendangan menggunakan kaki bagian dalam
Sumber: Ueberroth, (2012. 103)

2.4.2 Tendangan menggunakan punggung kaki

- a. Kaki tumpu diletakan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok.
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola ujung sepatu mengarah ketanah dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian dimana terdapat sepatu. Gerakan kaki tendang terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan berada diatas bola.
- c. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).

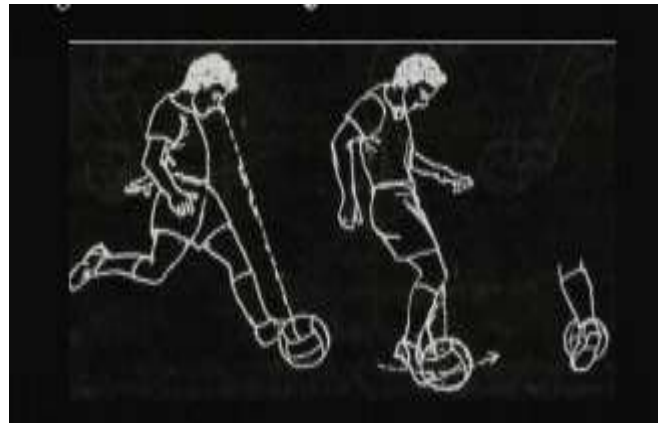


Gambar 2.2 Tendangan menggunakan punggung kaki
Sumber: Ueberroth, (2012. 104)

2.4.3 Tendangan menggunakan kaki bagian luar

- a. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.

- b. Kaki tendang diayun dari belakang dan pada saat menyentuh bola ujung kaki diputar kearah dalam.
- c. Gerakan kaki tendang terutama pada sendi lutut.
- d. Tangan direntang, mata tertuju pada bola.
- e. *Follow trough* dari kaki tendang.



Gambar 2.3 Tendangan menggunakan kaki bagian luar

Sumber: Ueberroth, (2012. 105)

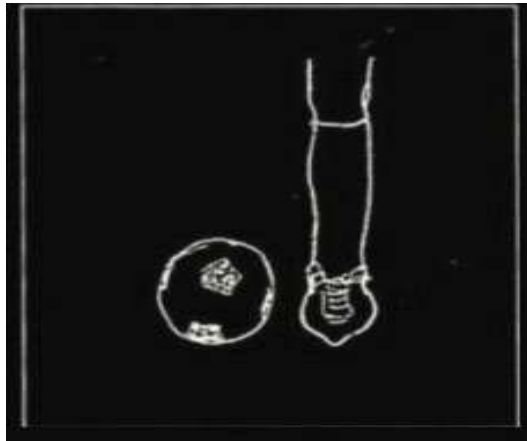
2.4.4 Prinsip-prinsip Teknik Menendang Bola

Salah satu fungsi menendang bola yaitu untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, hal ini memudahkan teman satu tim dalam mencetak gol ke gawang lawan. Pemain yang ingin mengoper bola kepada teman satu tim harus melihat dulu posisi teman yang akan menerima operan tersebut, apabila temannya dekat dengan pengoper maka bola dioper secara datar sehingga memudahkan teman untuk menguasai atau mengontrol bola tersebut. Terdapat prinsip dalam memandang bola yaitu:

1. Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang digunakan sebagai tumpuan pada tanah saat persiapan tendangan dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana kaki tumpu diletakan terhadap bola, akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit

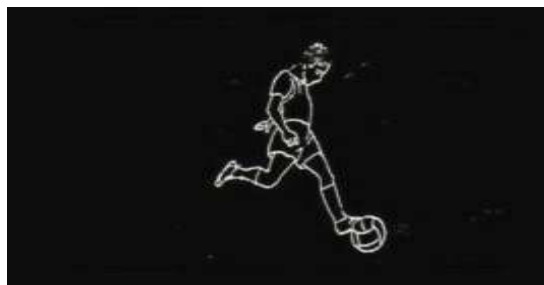
ditekuk dan pada waktu tendangan lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan dorongan ke depan.



Gambar 2.4 Letak kaki tumpu
Sumber: Ueberroth, (2012. 106)

2. Kaki ayun

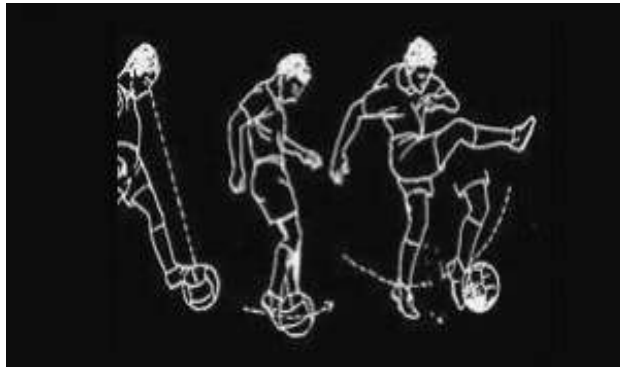
Kaki ayun adalah kaki yang dipergunakan untuk tendangan bola. Pergelangan kaki yang digunakan untuk tendangan bola pada saat tendangan bola dikuatkan atau ditegakan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang dipergunakan untuk tendangan diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang dipergunakan untuk tendangan mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak lari untuk pencarian posisi.



Gambar 2.5 Kaki ayun
Sumber: Ueberroth, (2012. 107)

3. Pandangan mata tertuju pada bola

Pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan kearah mana bola akan ditendang.



Gambar 2.6 Pandangan mata tertuju pada bola

Sumber: Ueberroth, (2012. 108)

4. Perkenaan kaki pada bagian bola

Bagian bola yang ditendang merupakan penentu arah jalannya bola serta tingginya lambungan bola. Bagian di tengah-tengah bola, yaitu tepat pada titik pusat bola merupakan bagian bola yang ditendang.

5. Sikap badan

Sikap badan pada waktu tendangan bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat tendangan bola, badan tepat diatas bola bergulir rendah atau lambung sedang, posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka pada waktu tendangan bola badan berada diatas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

2.4.5 Ketepatan Tendangan Sepak Bola

Ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepak bola sangat

berhubungan erat. Menurut Budiwanto (2012) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepak bola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

2.5 Teori Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Tendangan (*Long Passing*)

Konsentrasi atlet memiliki peranan penting pada sebuah pertandingan atau saat melakukan aktivitas olahraga (Gustian, 2019). Pada saat bertanding atau melakukan aktivitas olahraga melibatkan perpaduan kemampuan fisik dan olah berpikir dalam menyelaraskan sebuah gerakan (Agus, 2013). Konsentrasi merupakan unsur yang paling penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet (Moran, 2009). Penelitian Zahedi (2011) menunjukkan bahwa fokus perhatian atlet secara signifikan mempengaruhi penampilan. Selanjutnya penelitian Kusnanto (2012) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan shooting bola basket dengan tingkat konsentrasi.

Long passing merupakan teknik mengumpan bola kepada anggota tim dalam proses serangan open play atau serangan balik cepat (*counter attack*). Umpan *long passing* yang tepat dan akurat memudahkan penerima untuk melanjutkan serangan. Umpan *long passing* sangat efektif untuk melakukan serangan balik dan memiliki kemungkinan kecil digagalkan oleh lawan (Mahbudi, 2016).

Penelitian Amin (2018) menunjukkan bahwa akurasi long passing paling efektif menggunakan kaki bagian dalam dibandingkan kaki bagian luar dan punggung kaki. Beberapa faktor dapat mempengaruhi tingkat ketepatan tendangan long passing, salah satunya adalah konsentrasi. Penelitian Febrianto (2016) menunjukkan bahwa ketepatan tendangan long passing sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi pemain. Tekanan psikologis dalam suatu pertandingan dapat mengganggu performa pemain bahkan permainan tim dalam menjalankan strategi pelatih. Tekanan tersebut berupa sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari pelatih atau penonton sehingga mengganggu fisik dan psikis pemain (Nusufi, 2016).

Pengumpulan data melalui metode tes menggunakan blangko *grid concentration* untuk mengukur tingkat konsentrasi, sedangkan untuk mengukur ketepatan long passing menggunakan tes *long passing* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS yang meliputi analisa deskriptif (mean dan standar deviasi), uji normalitas (Shapiro Wilk), dan uji korelasi Pearson Product Moment.

Penelitian Abdullah (2016) membuktikan peran faktor psikologi pemain terhadap performa dalam bertanding. Penelitian ini membantu membantu memprediksi faktor psikologi yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, mental, tekanan psikologis, konsentrasi dan kemampuan kognitif pada performa pemain. Temuan penelitian memberikan pengaruh pada pengembangan kapasitas pemain dalam meningkatkan performa

Tingkat konsentrasi dapat dipengaruhi oleh kehilangan fokus perhatian karena adanya faktor pengganggu baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi: atlet memikirkan kejadian yang telah terjadi atau memikirkan kejadian yang akan datang, ada tekanan hal tertentu, berpikir tentang gerak tubuh, kelelahan, dan kurangnya motivasi. Faktor internal yang dipaparkan merupakan 7 jenis faktor psikologi yang telah dipaparkan oleh Abdullah (2016). Sedangkan faktor eksternal meliputi: gangguan visual dan audio yang

diterima saat bertanding seperti sorakan penonton serta perlakuan lawan bertanding yang terkadang melakukan teknik berbahaya seperti: sliding teckel, sehingga menimbulkan emosi dan memecah konsentrasi. (Weinbert, 2011).

Tingkat emosi memiliki dua sisi yang berbeda, dapat berpengaruh pada hal yang positif atau negatif. Emosi dalam hal positif dapat berupa adanya tambahan semangat untuk memenangkan pertandingan atau semangat untuk tampil menjadi pemenang. Sedangkan emosi dalam hal negatif berupa adanya inisiatif untuk mencelakai lawan sehingga fokus bertanding berubah (Lane, 2004).

Ketepatan tendangan adalah kemampuan untuk mengarahkan bola ke target yang diinginkan dengan presisi. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan tendangan meliputi teknik tendangan, kekuatan otot, dan koordinasi mata-kaki. Teknik-teknik untuk meningkatkan ketepatan tendangan meliputi latihan teknik dasar, latihan kekuatan, dan latihan koordinasi.

Upaya meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan dengan cara mengatur olah pernafasan saat bertanding, menggunakan stimulasi motivasi berlatih ke dalam pertandingan, dan penggunaan bahasa isyarat antar pemain (Wethner, 2002). Upaya mengatur pernafasan adalah usaha untuk pemain untuk menunda kelelahan yang berpeluang merusak konsentrasi. Stimulasi motivasi berlatih merupakan implementasi pada saat bertanding dengan menganggap bahwa pertandingan merupakan latihan yang biasa dilakukan.

Bahasa isyarat yang digunakan biasanya berupa kode tangan atau suara yang mudah dipahami antar pemain dalam satu tim. Selanjutnya, menurut Nasufi (2016), upaya meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan melalui berlatih dengan adanya gangguan (*distraction*) yang dapat dilakukan secara personal, Menggunakan bahasa isyarat (*use cue word*) dengan membuat kesepakatan tertentu pada pemain dalam satu tim terkait kondisi yang perlu disikapi, tidak menggunakan kemampuan berpikir dalam menilai (*employ non judgement thinking*) artinya pemain tidak perlu memikirkan bagaimana bola dapat masuk

ke gawang lawan tetapi lebih kepada bermain menikmati pertandingan, berkegiatan atau berlatih secara disiplin (*establish routine*), Berlatih koordinasi gerak mata dengan anggota tubuh yang lain (*practice eye control*) seperti melakukan latihan passing antar pemain, dan tetap fokus setiap saat (*stay focused in the present*).

2.6 Teori Konsentrasi Pemain Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga populer di seluruh dunia. Sepakbola tidak hanya memiliki jumlah peserta terbesar di seluruh dunia, tetapi juga merupakan olahraga yang paling banyak dipelajari, dengan hampir 14.000 kutipan terdaftar di Pubmed dan artikel hampir 60% lebih banyak daripada olahraga lain. Sepakbola merupakan olahraga berbasis tim paling masyhur di seluruh dunia untuk penonton, kehadiran, dan partisipasi. Popularitas sepakbola mampu mempengaruhi perilaku olahraga seperti holiganisme (Hendika & Nuraeni, 2020), menjadi identitas diri dari pelaku olahraga (Syahputra, 2016), hingga menjadi budaya sepakbola (Ahmad & Yahmun, 2017) yang berarti sepakbola sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat yang dilakukan anak-anak hingga orang dewasa (Jatmiko et al., 2022).

Sepakbola adalah olahraga tim yang kompleks dan lengkap yang membutuhkan kemampuan teknis, taktis, dan kondisi fisik tingkat tinggi untuk berhasil (Dolci et al., 2020) serta mental (Grgic et al., 2022). Kelelahan mental berdampak negatif pada kinerja lari berbasis daya tahan serta keterampilan mengoper dan menembak sepakbola (Grgic et al., 2022). Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama yang baik dan menuntut pemain untuk menguasai teknik dasar individu yang baik (Sin & Aprinanda, 2020). Teknik dasar membantu pemain dan tim untuk mencapai tujuan sepakbola, sehingga teknik dasar menjadi komponen vital dalam sepakbola (Alexander et al., 2020). Ada empat teknik dasar yaitu menggiring, mengumpan, mengontrol, dan menembak bola ke gawang lawan dengan baik dan tepat sasaran (Bettega et

al., 2018). Diantara teknik dasar tersebut, teknik yang paling utama adalah menembak bola ke gawang lawan (Sin & Aprinanda, 2020) karena tujuan menembak ialah memasukkan bola ke dalam gawang lawan (mencetak gol) dan meraih kemenangan.

Kemampuan menembak pemain sepakbola dipengaruhi oleh faktor psikologis (Effendi, 2016), seperti labilnya emosi yang mengakibatkan keadaan mental menjadi goyah, labil, tidak berpendirian, dan hilangnya konsentrasi yang berdampak pada kekalahan pertandingan. Perubahan kejiwaan saat pertandingan dapat juga meningkatkan performa atlet dalam menerima stres, lebih fokus, mental yang tegar, hingga bisa mengatasi tantangan yang lebih berat, kompleks, dan rumit (Effendi, 2016; Sukadiyanto & Muluk, 2011). Dalam sepakbola, untuk mendapatkan tembakan yang baik, pemain harus memusatkan konsentrasinya, khususnya konsentrasi pada bola dan arah gawang (Anggraini & Darmawan, 2019).

Ketepatan menembak ke gawang merupakan aspek vital dalam permainan sepakbola. Segala faktor-faktor yang mendukung keberhasilan ketepatan menembak ke gawang harus menjadi perhatian serius pelatih, atlet, dan praktisi sepakbola lainnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, konsentrasi pemain sepakbola mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan menembak ke gawang sepakbola. Sehingga faktor konsentrasi pemain sepakbola tidak bisa diabaikan dan harus ditingkatkan dalam pelatihan. Abernethy (2001) mengingatkan pentingnya mempertahankan perhatian pada isyarat yang relevan dan pengambilan keputusan yang cepat serta akurat, konsentrasi menjadi salah satu keterampilan psikologis yang paling penting untuk kesuksesan olahraga (Glavaš, 2020).

Penelitian membuktikan bahwa konsentrasi yang baik bisa meningkatkan ketepatan menembak ke gawang pemain sepakbola. Temuan ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Sarifudin et al. (2023) yang membuktikan tingkat konsentrasi berpengaruh positif terhadap akurasi *shooting* yang dilakukan

peserta didik akademi sepakbola. Mengingat ketepatan menembak ke gawang membutuhkan pikiran yang fokus dan perhatian yang tinggi terhadap target arah bola. Konsentrasi sangat diperlukan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian peserta didik sepakbola dalam mengarahkan bola ke target yang diinginkan (Sin & Aprinanda, 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).

Pengaruh konsentrasi terhadap ketepatan menembak ke gawang sudah terbukti dari kajian ilmiah, studi literatur, dan kajian empiris. Namun konsentrasi tidak memberikan pengaruh terhadap performa sepakbola. Penelitian Glavaš (2020) menunjukkan bahwa konsentrasi tidak memiliki peran prediktif dalam kinerja sepakbola. Temuan ini mengindikasikan bahwa kinerja sepakbola seperti shooting ke gawang tidak dipengaruhi oleh konsentrasi. Namun kemampuan visuospasial secara signifikan terkait dengan kemampuan taktis, keterampilan teknis, ketangguhan mental, dan kesadaran situasional berpengaruh terhadap kinerja sepakbola secara keseluruhan.

2.7 Karakteristik Peserta Didik

Memahami karakteristik peserta didik, merupakan sikap yang harus dimiliki dan dilakukan guru agar dapat mengetahui aspirasi / tuntutan peserta didik yang bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan program yang tepat bagi peserta didik, sehingga kegiatan pembelajaran pun akan dapat memenuhi kebutuhan minat mereka dan tepat berdasarkan dengan perkembangan mereka. Beberapa dasar pertimbangan perlunya ”memahami karakteristik peserta didik” adalah:

1. Dasar pertimbangan psikologis : bahwa suatu kegiatan akan menarik dan berhasil apabila sesuai dengan minat, bakat, kemampuan, keinginan, dan tuntutan peserta didik.

2. Dasar pertimbangan sosiologi :bahwa secara naluri manusia akan merasa ikut serta memiliki dan aktif mengikuti kegiatan yang ada.

Karakteristik berasal dari kata karakter yang berarti tabiat watak, pembawaan, atau kebiasaan yang di miliki oleh individu yang relatif tetap (Pius Partanto, Dahlan, 2005). Karakteristik adalah mengacu kepada karakter dan gaya hidup seseorang serta nilai-nilai yang berkembang secara teratur sehingga tingkah laku menjadi lebih konsisten dan mudah di perhatikan. (Moh. Uzer Usman,2008). Beberapa definisi peserta didik diantaranya adalah:

1. Peserta didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan.
2. Peserta didik adalah unsur penting dalam kegiatan interaksi edukatif karena sebagai pokok persoalan dalam semua aktivitas pembelajaran (Saiful Bahri Djamarah, 2008).
3. Peserta didik adalah individual yang memiliki keunikan, berbeda satu sama lain dan tidak satupun yang memiliki ciri-ciri persis sama meskipun mereka itu kembar.

Setiap individu pasti memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu lainnya. Perbedaan individual ini merupakan kodrat manusia yang bersifat alami. Berbagai faktor dalam diri individu berkembang melalui cara-cara yang bervariasi dan oleh karena itu menghasilkan dinamika karakteristik individual yang bervariasi pula. Karakteristik individual yang berbeda sehingga tiap individu sebagai kesatuan jasmani dan rohani mewujudkan dirinya secara utuh dalam keunikannya. Keunikan dan perbedaan individual itu oleh perbedaan faktor pembawaan dan lingkungan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Perbedaan individu tersebut membawa implikasi imperatif terhadap seluruh layanan pendidikan untuk memperhatikan karakteristik peserta didik yang unik dan bervariasi tersebut. Secara garis besar, perbedaan individu dikategorikan menjadi 2, yaitu Perbedaan secara fisik, dan psikis. Perbedaan secara psikis meliputi perbedaan dalam tingkat intelegualitas, kepribadian, minat, sikap dan

kebiasaan belajar. Dalam pandangan yang lain, perbedaan individual siswa sekolah menengah dibedakan berdasarkan perbedaan dalam kemampuan potensial dan kemampuan nyata. Kemampuan nyata dapat disebut sebagai prestasi belajar. Peserta didik yang berada pada tingkat menengah dikategorikan pada kelompok remaja.

Ditilik dari segi usia, siswa SLTP (SMP dan MTS) dan SLTA termasuk fase atau masa remaja. Fase remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan siswa. Menurut Konopka (Pikunas, 2008) fase ini meliputi:

1. Remaja awal :12-15 tahun
2. Remaja madya:15-18 tahun
3. Remaja akhir :19-22 tahun.

Jika dilihat dari klasifikasi usia tersebut, maka siswa sekolah menengah termasuk kedalam kategori awal dan madya. Karakteristik peserta didik yang akan di bicarakan dalam kegiatan ini adalah karakteristik yang berkaitan dengan aspek intelektual, aspek emosional, dan aspek spiritual.

2.7.1 Karakteristik peserta didik yang berkaitan dengan aspek Intelektual

Aspek intelektual merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai kegiatan aktivitas mental (berfikir,menalar, dan memecahkan masalah). Sejalan dengan perkembangan fisik, berkembang pula kemampuan intelektual berpikirnya. Kalau pada usia Sekolah Dasar, kemampuan berpikir anak masih berkenaan dengan hal-hal yang konkrit atau berpikir konkrit, pada masa SLTP (remaja awal) mulai berkembang kemampuan berpikir abstrak, pada masa SMA/SMK (remaja akhir) mampu membayangkan apa yang akan dialami bila terjadi suatu peristiwa umpamanya Krisis minyak, bagaimana proses pembuatan minyak, dan lain sebagainya. Remaja (SMA/SMK) telah mampu berpikir jauh melewati kehidupannya baik dalam dimensi ruang maupun waktu. Berpikir abstrak adalah berpikir tentang ide-ide, yang oleh Jean Piaget seorang ahli psikolog dari Swiss disebutnya sebagai berpikir formal operasional.

Berkembangnya kemampuan berpikir formal operasional pada remaja (SMA/SMK) ditandai dengan tiga hal penting. Pertama, peserta didik mulai mampu melihat (berpikir) tentang kemungkinan-kemungkinan. Kalau pada usia Sekolah Dasar peserta didik hanya mampu melihat kenyataan, maka pada usia remaja mereka telah mampu berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan. Kedua, peserta didik telah mampu berpikir ilmiah. Remaja telah mampu mengikuti langkah-langkah berpikir ilmiah, dari mulai merumuskan masalah, membatasi masalah, menyusun hipotesis, mengumpulkan dan mengolah data sampai dengan menarik kesimpulan. Ketiga, remaja telah mampu memadukan ide-ide secara logis. Ide-ide atau pemikiran abstrak yang kompleks telah mampu dipadukan dalam suatu kesimpulan yang logis.

Secara umum kemampuan berpikir formal mengarahkan remaja kepada pemecahan masalah-masalah berpikir secara sistematis. Dalam kehidupan sehari-hari para remaja dan juga orang dewasa jarang menggunakan kemampuan berpikir formal, walaupun mereka sebenarnya mampu melaksanakannya. Mereka lebih banyak berbuat berdasarkan kebiasaan, perbuatan atau pemecahan rutin. Hal itu mungkin disebabkan karena tidak adanya atau kurangnya tantangan yang dihadapi atau dialami sebagai tantangan, atau orang tua, masyarakat dan guru tidak membiasakan remaja menghadapi tantangan tuntutan yang harus dipecahkan. Oleh karena itu, guru perlu mulai mendorong kemampuan berpikir, para peserta didik pada usia ini, tentang kemungkinan ke depan. Mengarahkan para peserta didik kepada pemikiran tentang pekerjaan yang tentunya pemikiran tersebut, disesuaikan dengan pertambahan usia. Para remaja muda (usia SLTP) pemikiran tentang pekerjaan masih diwarnai oleh fantasinya, sedang para remaja dewasa (usia SLTA) telah lebih realistik.

Pada usia Sekolah Dasar peserta didik sudah memiliki kemampuan mengingat informasi dan keterampilan memproses informasi tersebut. Dengan telah dikuasainya kemampuan berpikir formal, maka keterampilan memproses informasi ini berkembang lebih jauh. Keterampilan memproses informasi ini pada masa remaja lebih cepat dan kuat, dan ini sangat memegang peranan penting dalam

penyelesaian tugas-tugas pembelajaran maupun pekerjaan. Sesuai dengan pelajaran dan tugas-tugas yang mereka hadapi, para remaja mempunyai keunggulan keterampilan, umpamanya mereka sudah mengerti dan dapat mengerjakan dengan benar bentuk tes objektif tanpa penjelasan guru, mereka telah mampu mencari hal-hal penting pada waktu membaca buku, mereka telah mempunyai minat terhadap hal-hal khusus umpamanya mata pelajaran atau bidang tertentu. Penguasaan keterampilan memproses informasi ini menyempurnakan atau membulatkan penampilan penguasaan kognitif mereka.

Perbedaan karakteristik dari masing-masing siswa, menyebabkan guru harus merencanakan proses pembelajaran yang hakikatnya diarahkan untuk membelajarkan siswa agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan, dengan demikian, maka siswa harus dijadikan pusat dari segala kegiatan. Artinya keputusan-keputusan yang diambil dalam perencanaan dan desain pembelajaran disesuaikan dengan kondisi siswa yang bersangkutan.

2.7.2 Karakteristik peserta didik yang berkaitan dengan Aspek Emosional

Seperti telah diuraikan di atas masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai 18 tahun, yaitu masa peserta didik duduk di bangku sekolah menengah. Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Semiawan (2005) mengibaratkan: *“terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja”* karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas. Pertumbuhan organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan baru yang belum dialami

sebelumnya, seperti: rasa cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

2.2.3 Karakteristik peserta didik yang berkaitan dengan Aspek Spiritual

Perkembangan kemampuan berpikir remaja mempengaruhi perkembangan pemikiran dan keyakinan tentang agama/spiritual. Kalau pada tahap usia Sekolah Dasar pemikiran agama ini bersifat dogmatis, masih dipengaruhi oleh pemikiran yang bersifat konkrit dan berkenaan dengan sekitar kehidupannya, maka pada masa remaja sudah berkembang lebih jauh, didasari pemikiran-pemikiran rasional, menyangkut hal-hal yang bersifat abstrak atau gaib dan meliputi hal-hal yang lebih luas. Remaja yang mendapatkan pendidikan agama yang intensif, bukan saja telah memiliki kebiasaan melaksanakan kegiatan peribadatan dan ritual agama, tetapi juga telah mendapatkan atau menemukan kepercayaan-kepercayaan khusus yang lebih khusus yang lebih mendalam yang membentuk keyakinannya dan menjadi pegangan dalam merespon terhadap masalah-masalah dalam kehidupannya. Keyakinan yang lebih luas dan mendalam ini, bukan hanya diyakini atas dasar pemikiran tetapi juga atas keimanan. Berikut ini merupakan profil perkembangan aspek spiritual peserta didik remaja :

1. Eksistensi dan sifat kemurahan serta keadilan Tuhan mulai dipahami dan dihayati menurut sistem kepercayaan atau agama yang dianutnya
2. Penghayatan dan pelaksanaan kehidupan keagamaan sehari-hari mulai dilakukan atas dasar kesadaran dan pertimbangan hati nuraninya sendiri yang tulus ikhlas
3. Mulai menemukan pegangan hidup dan jati diri yang definitif

2.8 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran

penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

- 2.8.1 Penelitian oleh Agus Dwi Pamungkas (2016) dengan judul “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik”, hasil penelitian diperoleh Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r tabel sebesar 0.349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x.y} = 0.877 > r(0.05)(30) = 0.349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik”, diterima. Dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik.

- 2.8.2 Penelitian yang dilakukan Febri Hari Nurcahyo (2014) yang berjudul “Hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui adakah hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. 2) Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X AP 2 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulung agung tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 43 siswa, 1 siswa laki-laki dan 42 siswa perempuan, dengan menggunakan teknik purposive sampling dari populasi seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian deskriptif-kuantitatif dengan desain

korelasional hubungan sebab akibat. Berdasarkan hasil perhitungan analisis data maka didapatkan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0.654 > 0.361$), yang berarti terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan servis atas bolavoli. Besarnya hubungan antara konsentrasi siswa terhadap ketepatan passing bawah sebesar 42,77%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas X, Semakin tinggi konsentrasi siswa maka akan tinggi pula ketepatan passing bawah siswa.

2.9 Kerangka Berpikir

Konsentrasi adalah salah satu bagian dari komponen psikologi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, termasuk sepakbola. Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet area konsentrasi dan perhatian. Konsentrasi dapat mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikiran, sehingga atlet – atlet tetap fokus pada tugas – tugas yang harus dilakukannya.

Konsentrasi dalam psikologi olahraga merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk memfokuskan perhatiannya secara penuh pada tugas yang sedang dilakukan, sambil mengabaikan gangguan dari dalam maupun luar diri. Ini adalah keterampilan mental yang sangat penting untuk mencapai kinerja optimal dalam berbagai jenis olahraga.

Konsentrasi, dalam konteks olahraga, dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan, mengabaikan rangsangan yang tidak relevan, dan mempertahankan fokus tersebut dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi merupakan komponen penting dalam kinerja olahraga, terutama dalam olahraga yang menuntut akurasi dan kecepatan seperti sepak bola.

Konsentrasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan, mengabaikan rangsangan yang tidak relevan, dan mempertahankan fokus tersebut dalam jangka waktu tertentu. Teori-teori atensi seperti teori filter dan teori sumber daya memberikan penjelasan tentang mekanisme kerja konsentrasi.

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara konsentrasi dan kinerja dalam olahraga sepak bola. Namun, sebagian besar penelitian tersebut fokus pada tingkat profesional atau atlet muda. Penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di tingkat SMK masih terbatas.

2.9.1 Konsentrasi dan Keterampilan Motorik

Konsentrasi yang baik memungkinkan atlet untuk:

Mengoptimalkan koordinasi: Gerakan-gerakan yang kompleks dalam sepak bola, seperti shooting, membutuhkan koordinasi yang baik antara berbagai kelompok otot. Konsentrasi membantu pemain untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan tersebut dengan lebih efektif.

Meningkatkan waktu reaksi: Dalam situasi pertandingan yang cepat, pemain harus mampu merespon stimulus dengan cepat. Konsentrasi yang tinggi memungkinkan pemain untuk memproses informasi sensoris dengan lebih cepat dan mengambil keputusan yang tepat.

Mengurangi kesalahan: Kesalahan dalam melakukan teknik sering kali disebabkan oleh kurangnya konsentrasi. Dengan fokus penuh pada tugas, pemain dapat meminimalkan kesalahan.

2.9.2 Konsentrasi dalam Sepak Bola

Dalam konteks sepak bola, konsentrasi sangat penting untuk:

Pengambilan keputusan: Pemain harus mampu menganalisis situasi pertandingan dengan cepat dan mengambil keputusan yang tepat, seperti memilih umpan yang tepat atau melakukan tembakan pada saat yang tepat.

Pelaksanaan teknik: Keterampilan teknik seperti shooting membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk mencapai akurasi dan kekuatan yang optimal.

Mengatasi tekanan: Tekanan pertandingan dapat mengganggu konsentrasi pemain. Pemain yang memiliki kemampuan konsentrasi yang baik dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik.

Konsentrasi adalah keterampilan yang dapat dilatih dan ditingkatkan. Dengan latihan yang konsisten, atlet dapat mengembangkan kemampuan konsentrasi yang kuat dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan dalam olahraga, khususnya sepak bola.

Konsentrasi adalah salah satu kunci keberhasilan dalam olahraga. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi dan menerapkan teknik-teknik yang tepat, atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dan mencapai potensi maksimal.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena dalam pertandingan sepakbola banyak tekanan yang harus dihadapi. Hampir segala hal dalam pertandingan sepakbola adalah tekanan, seperti tekanan dari lawan, tekanan dari pelatih atau manajer, tekanan dari suporter, dan tekanan waktu yang harus dimanfaatkan dengan baik. Konsentrasi dapat meningkatkan perhatian, sehingga saat mendapat tekanan, perhatian pemain tetap fokus pada hal yang pemain kehendaki. Diharapkan dengan memiliki konsentrasi yang tinggi, pemain bisa menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Oleh karena itu, untuk mengetahui : Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK MMT Penawar Aji diperlukan tes tingkat konsentrasi dan ketepatan tendangan sepakbola.

2.10 Hipotesis

Menurut Neni Hasnunidah (2017: 41) mengatakan Hipotesis merupakan pemecahan sementara atas penelitian. Ia merupakan predeksi mengenai kemungkinan hasil dari suatu penelitian.

Sumadi Suryabrata (2012: 21) juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. **Hipotesis Nol (H₀):** Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dan hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji.
2. **Hipotesis Alternatif (H₁):** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut (Babbie, E. 2004) dalam buku Sangadji, Etta Mamang dan Sopiah (2010: 4) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005:207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan tendangan dalam sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK MMT Penawar Aji.

3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK MMT Penawar Aji yang berada di Kabupaten Tulang Bawang dengan di ambil sampel untuk bisa memenuhi populasi yang ada.

3.3 Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin

terlaksana. Menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:185) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 siswa.

Dijelaskan juga disini menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:186) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua.

Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK MMT Penawar Aji tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 maka sampel yang saya ambil secara keseluruhan.

3.4 Variabel Penelitian

Arikunto (2010: 96) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 1 (satu) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu tingkat konsentrasi (X).

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikat adalah ketepatan tendangan (Y).

3.5 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment dengan simbol r . Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X = tingkat konsentrasi

Y = ketepatan tendangan sepak bola

r_{XY} = korelasi variabel X dengan variabel Y

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan

metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran tes konsentrasi.

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah survei, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan tendangan dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK MMT Penawar Aji”.

3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Tes adalah sebuah alat atau instrumen pengukuran yang dipergunakan untuk mengumpulkan data.

3.7.1 Tes Konsentrasi

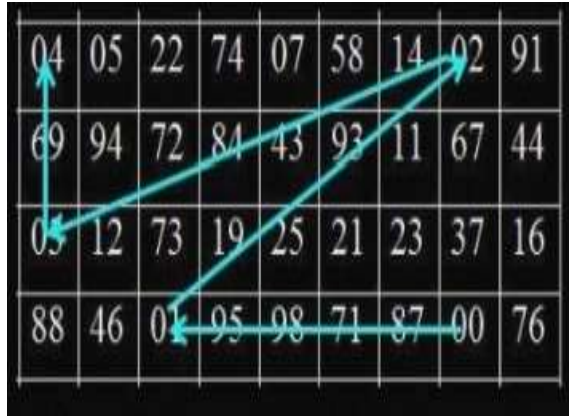
Tes yang terlebih dahulu diberikan yaitu tes konsentrasi berupa *Tes Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris p. 189 dalam (Leisure Press, 1984: 2). Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Concentration Grid Exercise*. *Concentration Grid Exercise* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 3.2 *Grid Concentration Exercise*
Leisure Press (1984, hlm. 2).

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
 - a. Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup
 - b. Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
 - c. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
 - d. *Testee* mengisi biodata yang telah disediakan.
 - e. Setiap *Testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal, vertikal.
 2. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit
- Contoh:



Gambar 3.3 Contoh Pengisian Tes *Grid Concentration*

Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilai tes penilaian tesnya yaitu :

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Konsentrasi

No.	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

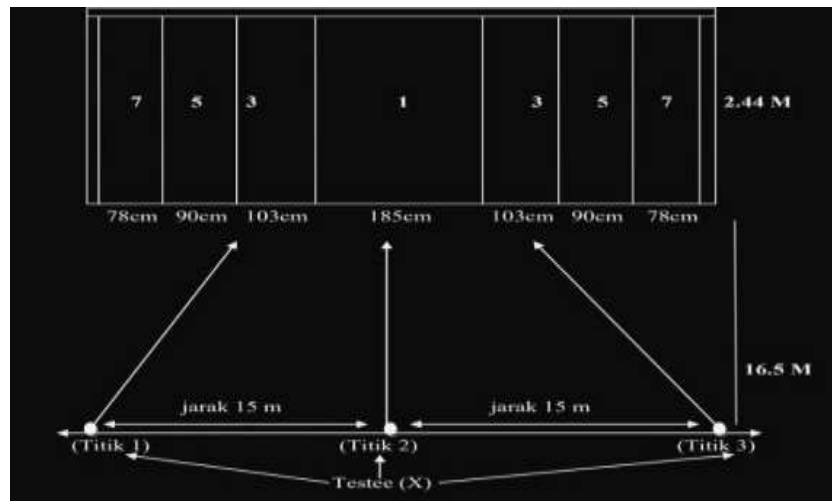
Fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, yaitu :

- a) Ruang kelas
- b) Alat tulis
- c) Lembar
- d) Stopwatch

3.7.2 Tes Ketepatan Tendangan

Adapun dalam penelitian ini penulis memodifikasi instrumen tes menendang bola ke sasaran dari Nurhasan & Hasanudin (2007, hlm.

213/214) dengan jarak menendang bola ke gawang 16,5 meter yang disebut second penalti dalam sepakbola.



Gambar 3.4 Diagram Lapangan Tes Ketepatan Tendangan yang Dimodifikasi

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Testor berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16.5 meter dari depan garis gawang/sasaran.
2. Tidak ada aba-aba dari *testee*
3. Tester menendang atau menembak bola kesasaran,.
4. Pelaksanaan diawali dengan titik 1, kemudian dilanjutkan dengan titik 2 dan titik 3.
5. Atlet diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Gerakan Dinyatakan Gagal Bila :

1. Bola keluar dari sasaran.
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran.

Contoh Lembar Penilaian:

Tes Ketepatan Tendangan

Nama Siswa: _____ Kelas: _____

Tanggal: _____

Latihan Ketepatan Tendangan:

- Jarak: _____ meter
- Sudut: _____ derajat

Percobaan :

Tendangan 1: [] Tepat Sasaran [] Meleset

Tendangan 2: [] Tepat Sasaran [] Meleset

Tendangan 3: [] Tepat Sasaran [] Meleset

Hasil: Jumlah Tendangan Tepat Sasaran: _____ / Total Tendangan: _____

Alat yang digunakan:

A. Lapangan Sepakbola



B. Bola Sepakbola



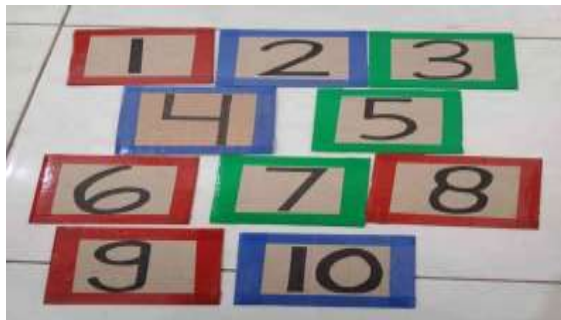
C. Gawang



D. Tali



E. Nomor-nomor



F. Meteran



G. Peluit



3.8 Teknik Pengambilan Data

Untuk pengambilan data dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menguji instrumen tes yang diciptakan oleh Nurhasan dan Hasanudin dalam modul tes dan pengukuran keolahragaan (2007). Kemudian penulis menguji tes yang dimodifikasi dengan menambahkan titik tendangan dan mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Dalam penelitian ini penulis dibantu oleh 3 orang. 2 diantaranya pelatih dan penulis sendiri sebagai koordinator *tester*. *Testee* dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK MMT Penawar Aji.

Adapun tata cara untuk pelaksanaan suatu tes dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. **Tujuan** : untuk mengetahui validitas dan reliabilitas tes ketepatan tendangan sudah ada dengan tes ketepatan tendangan yang dimodifikasi dalam cabang olahraga sepakbola, dan dengan tidak membandingkan tes yang sudah ada.
2. **Alat / fasilitas** : lapangan sepakbola, bola sepak, gawang, tali, nomor-nomor, camera, meteran, peluit, dan ATK (perlengkapan tulis).
3. **Tahap Persiapan**

Mempersiapkan alat / perlengkapan (lapangan sepakbola, bola sepakbola, stopwatch, gawang, tali, nomor-nomor, camera, meteran, peluit, dan ATK) yang akan diujikan tingkat validitas dan reliabilitasnya. Setelah

mempersiapkan perlengkapan, selanjutnya langkah yang dilakukan oleh *tester* adalah sebagai berikut :

a. Persiapan Umum

1. Mengarahkan *testee* untuk menendang bola yang sudah disiapkan oleh *tester* dan mengarahkannya ke sasaran yang sudah dipersiapkan digawang dengan menggunakan teknik tendangan sudah dikuasai.
2. Mengarahkan *tester* tentang tugasnya masing-masing. *Tester* 1 bertugas mengambil gambar *testee* , *Tester* 2 mempersiapkan bola untuk dimulainya tes, dan *tester* 3 pemberi aba-aba dimulainya tes dan sekaligus mencatat hasil skor yang diperoleh oleh masing-masing *testee*.
3. Memberitahu *testee* bahwa masing-masing *testee* diberikan 3 bola sebagai pemanasan, kemudian diberi kesempatan 3 kali untuk menendang bola ke sasaran

b. Tahap pemberian skor

Bola dianggap sah apabila :

1. Bola yang ditendang masuk kedalam gawang.
2. Melakukan tendangan setelah mendengar peluit dari *testee*

Bola dianggap tidak sah apabila :

1. Bola keluar dari sasaran.
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran.

4. Kegiatan Pendahuluan

1. Berbaris dan berdoa
2. Melakukan pemanasan dengan cara statis dan dinamis sesuai dengan cabang olahraga sepakbola.

5. Kegiatan inti

1. Atlet berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16.5 meter dari depan garis gawang/sasaran.
2. Tidak ada aba-aba dari *testee*

3. Atlet menendang atau menembak bola sasaran setelah mendengar peluit dari *testeer*.
 4. Pelaksanaan diawali dengan tes yang sudah ada yaitu dari titik tengah kemudian dengan modifikasi tes baru dari titik 1, kemudian dilanjutkan dengan titik 2 dan titik 3.
 5. Atlet diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
6. Penutup
1. Pendinginan
 2. Koreksi umum tentang pelaksanaan tes

3.9 Analisis Data

Dalam tes ini belum diketahui nilai validitas dan reliabilitasnya, sehingga tes ini belum mempunyai kriteria. Sedangkan tes yang baik adalah tes yang mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Nasution (1987, hlm. 100) menjelaskan bahwa : “Tujuan dari penilaian ialah mencari kebenaran. Dalam usaha itu soal validitas merupakan aspek yang sangat penting. Kebenaran hanya dapat diperoleh dengan instrument yang valid. Sedangkan nurhasan dan dudung hasanudin (2007, hlm. 38) menjelaskan bahwa : “Untuk mengetahui derajat validitas suatu tes, dapat dilakukan dengan cara mengkorelasikan hasil tes itu dengan kriterium”.

Adapun prosedur pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- A. Menguji normalitas data dengan menggunakan uji normalitas liliefors sebagai berikut :
1. Semua nilai pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijadikan angka baku $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ dengan menggunakan rumus :

$$Z_1 = \frac{X_1 - \bar{X}}{s}$$

2. Untuk setiap angka baku dapat menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung $F(Z_1)$ dan $S(Z_1)$.
3. Selanjutnya menghitung proporsi $Z_1, Z_2, \dots, Z_n \sum Z_i$. Jika proporsinya dinyatakan $S(Z_i)$, maka :

$$S(Z_i) = \frac{Z_1, Z_2, \dots, Z_n \sum Z_i}{n}$$

4. Menghitung antara selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$, dan menentukan harga mutlaknya.
 5. Ambil harga mutlak yang paling besar diantara harga mutlak dari seluruh sampel yang ada, kemudian beri symbol L_o . Dengan bantuan Nilai kritis L untuk liliefors maka tentukanlah nilai L . Kriterianya yaitu ; Diterima jika L_o lebih kecil dari pada L_α , jika nilai L_o lebih besar dari L_α maka ditolak.
- B. Untuk mengetahui derajat validitas instrument tes ketepatan tendangan dikorelasikan dengan kriteria (composite score). Adapun rumus yang digunakan ialah :

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Dimana :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor dari X

$\sum Y$ = Jumlah skor dari Y

N = Jumlah responden uji coba

- C. Menghitung reliabilitas dengan pendekatan korelasional, yaitu dengan mengkorelasikan hasil tes pertama dengan tes yang kedua (test-retest). Rumus yang digunakan yaitu ;

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

- D. Menguji signifikansi koefisien korelasi antara variabel X dengan Y sebagai berikut :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t : nilai t yang dicari

r : koefisien korelasi

n : jumlah sampel

- E. Hasil perhitungan koefisien korelasi selanjutnya dibandingkan dengan kriteria tingkat korelasi. Mathews dalam Nurhasan dan Dudung Hasanudin (2007, hlm. 48) menyusun standar untuk menilai koefisien korelasi suatu tes sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kriteria koefisien korelasi tes

R	Kriteria
0.90 – 0.99	Sempurna (tinggi)
0.80 – 0.89	Tinggi
0.70 – 0.79	Cukup tinggi
0.60 – 0.69	Kurang tinggi
Dibawah 0.59	Kurang sekali.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan hasil ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK MMT Penawar Aji” dengan nilai $r_{hitung} = 0,8331 > r_{tabel} = 0,468$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.2.1 Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebagai bahan rujukan dalam latihan meningkatkan kualitas ketepatan tendangan, bahwa konsentrasi saling berhubungan dengan ketepatan tendangan dalam sepak bola.
- 5.2.2 Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi ketepatan tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2): 78- 88.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Febri, N., C. 2014. Hubungan Antara Konsentrasi Siswa Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli”. SKRIPSI, Universitas Negeri Surabaya.
- Febrianto, B, A. 2016. Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Menendang Bola (Long Passing) bagi Pemain Sepak Bola Porprov Jombang. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 83-91.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. 2017. Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain U11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78-92.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Luxbacher, J., A. 2011. *Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5*. PT. Raja Persada, Jakarta.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. 2021. Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 139-149.
- Mardhika, R. 2017. Kontribusi Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. *Sport science Development*. 175-181.
- Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Mardjan, S. 2020. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Akademi FC UNY. SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mashuri, H. 2021. Pengaruh Konsentrasi Pemain Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 1-10.
- Najib, M., & Priambodo, A. 2019. Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 427-431.
- Nurhasan & Dudung, H. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Percetakan FPOK UPI, Bandung.
- Nurhasan., Dudung, H, & Nidaul, H. 2007. *Modul Mata Kuliah Statistik*. Percetakan FPOK UPI, Bandung.
- Pamungkas, A. D. 2016. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Ngaglik. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 1-8.
- Puput. W. 2013. Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. SKRIPSI. Universitas Negeri Surabaya.
- Rizki, Y. M. 2021. Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Score*, 1(2), 29–34.
- Sarifudin, A, I., Khoiril, A., Heny, S., Dhias, F, W, P., Siti, B, M. 2023. Tingkat Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5 (1), 56-65.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2006. *Konsentrasi dalam olahraga*. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*.
- Sulistianta, H. 2022. *Terampil Bermain Sepak Bola*. Media Akademi, Yogyakarta.
- Yazid, S. 2014. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (*Long Stoke*) Pada Cabang Olahraga Woodball. THESIS, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zumamah, S., & Widodo, A. 2020. Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Fajar Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(03), 181-188