

KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* PADA SEPAKBOLA

Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS Tabing)

TESIS



Oleh

**SAFRI IRAWAN
NIM 16199106**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Megister Pendidikan Olahraga*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

SHOOTING ACCURACY ABILITY ON FOOTBALL

The Effect Of Explosive Power Of The Leg Muscles, Foot Eye Coordination,
And Confidence In Accuracy Shooting School Of Tabing Football
Association And Surrounding (SSB PSTS Tabing)

Safri Irawan⁽¹⁾, Emral⁽²⁾, Anton Komaini⁽³⁾

Mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP
Jalan. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Indonesia
Email: safriirawan1@gmail.com

ABSTRACT

The ability of shooting accuracy is still a problem that is being experienced by SSB Players PSTS Tabing. This is seen in the author's initial observation, the players do not shoot unlikely to the opponent's goal or away from the target, most players can not do shooting well, following the players at the time ready for a chance in front of goal

The type of this research is quantitative research with causal associative correlation approach, the purpose of this study to determine the direct influence of explosive muscle limb power, eye coordination and confidence in the ability of shooting accuracy. The sample in this research is SSB PSTS Tabing player which amounted to 40 people, the technique of sampling using proportionate stratified random sampling technique is the proportional stratified sampling from the non homogeneous population level. Data collected by using likert scale questionnaire, standing broad jump, soccer wall volley test and target soccer test.

Based on the analysis results obtained: 1) There is direct influence X_1 to Y . 2) There is direct influence X_2 to Y . 3) There is direct influence X_3 to Y . 4) There is direct influence X_1 to X_3 . 5) There is a direct influence of X_2 on X_3 . For coaches and soccer players to consider the power of muscular limb muscles, eye coordination, and confidence to be applied in exercises in relation to improving shooting accuracy.

Kata Kunci: The ability of shooting accuracy, explosive muscle limb power, foot-eye coordination, and self confidence

KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* PADA SEPAKBOLA

Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri terhadap Akurasi *Shooting* Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Tabing dan sekitarnya (SSB PSTS Tabing)

Safri Irawan⁽¹⁾, Emral⁽²⁾, Anton Komaini⁽³⁾

Mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP

Jalan. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Indonesia

Email: safriirawan1@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan akurasi shooting masih menjadi satu permasalahan yang dihadapi oleh Pemain SSB PSTS Tabing. Hal ini terlihat pada hasil observasi awal penulis, para pemain cenderung melakukan *shooting* tidak mengarah kegawang lawan atau jauh dari sasaran, sebagian besar pemain belum bisa menguasai akurasi *shooting* dengan baik, seringkali para pemain pada saat pertandingan membuang kesempatan di depan gawang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi asosiatif kausal, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh langsung daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan akurasi *shooting*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB PSTS Tabing yang berjumlah 40 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan strata secara proporsional dari tingkatan populasi yang tidak homogen. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner berskala likert, *standing broad jump*, *soccer wall volley* dan sepak sasaran.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan: 1) Terdapat pengaruh langsung X_1 terhadap Y . 2) Terdapat pengaruh langsung X_2 terhadap Y . 3) Terdapat pengaruh langsung X_3 terhadap Y . 4) Terdapat pengaruh langsung X_1 terhadap X_3 . 5) Terdapat pengaruh langsung X_2 terhadap X_3 . Bagi pelatih dan pemain sepakbola untuk mempertimbangkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri agar diaplikasikan dalam latihan sehubungan meningkatkan akurasi *shooting*.

Kata Kunci: Kemampuan akurasi *shooting*, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : SAFRI IRAWAN
NIM : 16199106

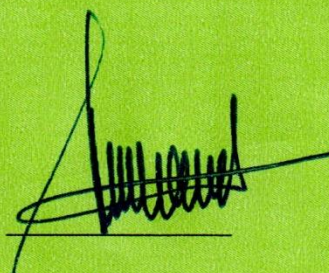
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Dr. Emral, M.Pd
NIP 19581220 198602 1 002
Pembimbing I

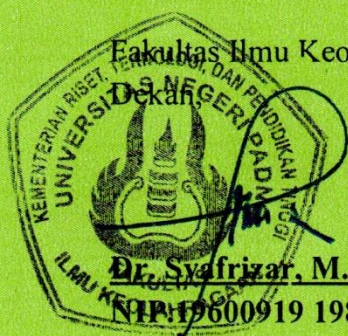


16/02/2018

Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP 19590324 198503 1 003
Pembimbing II

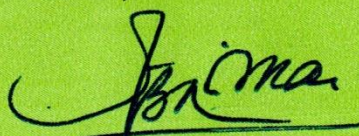


16/02/2018



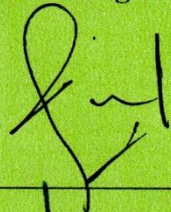
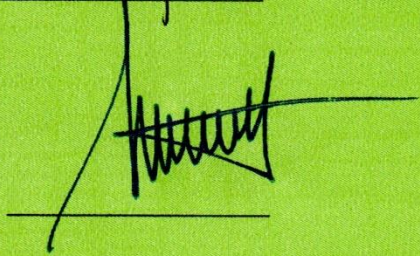
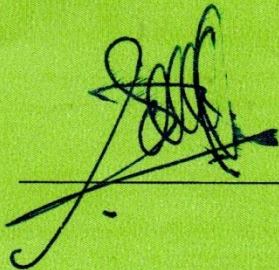
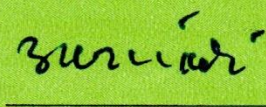
Dr. Syarifizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman. HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> NIP 19581220 198602 1 002 (Ketua)	
2	<u>Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd</u> NIP 19590324 198503 1 003 (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Syahniar, M.Pd., Kons</u> NIP 19601103 195803 2 001 (Anggota)	
4	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd</u> NIP 19581203 198503 1 002 (Anggota)	
5	<u>Dr. Willadi Rasyid, M.Pd</u> NIP 19591121 198602 1 006 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : SAFRI IRAWAN

NIM : 16199106

Tanggal Ujian : 12 Februari 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kemampuan akurasi *shooting* pada sepakbola (Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri terhadap Akurasi *Shooting* Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya SSB PSTS Tabing)” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Saya yang menyatakan,



Safri Irawan
NIM 16199106

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur ke hadirat Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “**Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS Tabing)**” dapat terselesaikan Tesis, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak terutama pada Dr. Emral, M.Pd, Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd, Dr. Syahniar, M.Pd, Kons, Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing dan penguji dalam penulisan Tesis. Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO sebagai koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan sehingga tersusun Tesis ini dengan baik.
2. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan arahan, masukan, bantuan dan dukungan emosional selama peneliti mengikuti perkuliahan.
3. Untuk yang terkhusus dan yang paling spesial kepada ayahanda Ahmad Zakaria, S.Pd, Ibunda Aminah, S.Pd., kakanda Amria Putra, S.T, Alpanni Auli, dan sahabat Meri Haryani, S.Pd, M.Pd, Harmi Saputri, S.Pd, Meri Putri, S.Pd, M.Pd, Rahmat Eri Saputra, S.Pd, M.Pd, M. Azizan Syah, S.Pd, Mayzen Yunefri, S.Pd, Abdi Nurzimi Sandra, S.Pd, Roki Febrian, S.Pd, Rendi Hardy Putra, M.Pd, Rukhi Febri, S.Pd, Arda tama, S.Pd, Eko Naspendra, S.Pd yang telah memberikan semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat selama penyusunan Tesis.

4. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa kelas C dan mahasiswa angkatan 2016 pada umumnya.
5. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRACK	iii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iii
SURAT PERNYATAAN	ivi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah.....	14
D. Perumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Kegunaan Hasil Penelitian	16
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	18
A. Hakikat Teoretik.....	18
1. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i> dalam Sepakbola	18
2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki.....	44
3. Hakikat Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	46
4. Percaya Diri.....	51
B. Penelitian yang Relevan	60
C. Kerangka Konseptual	62
D. Hipotesis Penelitian.....	67
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	69
A. Metode dan Disain Penelitian	69

B. Tempat dan Waktu Penelitian	70
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	71
D. Instrumen Penelitian	73
E. Teknik Pengumpulan Data	86
F. Teknik Analisis Data	87
G. Hipotesis Statistika.....	94
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
A. Deskripsi Data	97
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	105
1. Uji Normalitas Data.....	105
2. Uji Signifikansi dan Linieritas Regresi Sederhana.....	106
C. Pengujian Hipotesis	108
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	115
E. Keterbatasan Penelitian.....	130
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Implikasi	131
C. Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA	137
LAMPIRAN.....	137
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	236

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang dengan kaki bagian dalam	29
2. Menendang dengan kaki bagian luar	30
3. Menendang dengan punggung kaki	31
4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.....	32
5. Lapangan Sepakbola	33
6. Gawang	33
7. Daerah Gawang.....	34
8. Daerah Tendangan Hukuman.....	35
9. Daerah Sudut.....	36
10. Bola	36
11. Perlengkapan Pemain	37
12. Otot Tungkai	48
13. Kerangka Konseptual	67
14. Konstelasi jalur	70
15. <i>Standing Broad</i> atau <i>Long Jump</i>	75
16. <i>Soccer Wall Volley Test</i>	78
17. Tes sepak sasaran	84
18. Histogram kemampuan akurasi <i>Shooting</i>	99
19. Histogram daya ledak otot tungkai	101
20. Histogram Percaya diri.....	103
21. Histogram koordinasi mata kaki	105

22. Model Analisis	109
23. Sub Struktural 1	110
24. Sub Struktural 2	111
25. Model Penelitian Lengkap Koefesien Jalur	114

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Populasi Penelitian Pemain SSB PSTS Tabing Padang.....	71
3.2. Format data isian tes daya ledak otot tungkai	75
3.3. Format data isian Koordinasi Mata dan Kaki	78
3.4. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban.....	81
3.5. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	82
3.6. Format data isian data <i>shooting</i>	85
4.1. Distribusi kemampuan akurasi shooting.....	98
4.2. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai	100
4.3. Distribusi frekuensi variabel percaya diri	102
4.4. Distribusi frekuensi koordinasi mata kaki	104
4.5. Rangkuman hasil uji normalitas data penelitian	106
4.6. Hasil uji signifikansi dan linieritas regresi sederhana.....	107
4.7. Koefisien Jalur Model Awal Sub-Struktur 1	111
4.8. Koefisien Jalur Model Awal Sub-Struktur 2	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Indikator Instrumen Sebelum Uji Coba	141
2. Pernyataan Kuisisioner Percaya Diri Sebelum Uji Coba Pakar (Ahli).....	151
3. Uji Validasi Kuisisioner Percaya Diri	158
4. Uji Reliabilitas Kuisisioner Percaya Diri	161
5. Pernyataan Kuisisioner Percaya Diri Valid dan reliabel	164
6. Deskripsi Row Data Variabel Endogen, Intervening dan Eksogen	170
7. Norma distribusi Frekuensi Variabel	172
8. Deskripsi rekap data	175
9. Uji Normalitas Galat Taksiran	177
10. Uji signifikan dan linieritas regresi sederhana	195
11. Pengujian Model Sub struktural 1 dan Sub struktural 2	212
12. Uji Kesesuaian Model	215
13. Pengujian Model Untuk Hipotesis	217
14. Wilayah Luas Di Bawah Kurva Normal	219
15. Tabel Nilai-nilai 'r' Product Moment	222
16. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	223
17. Nilai Kritis Sebaran F	224
18. Nilai Presentil Untuk Distribusi T	226
19. Surat Validasi Alat	227

20. Surat Rekomendasi Penelitian.....	228
21. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol	229
22. Surat Keterangan Telah melaksanakan penelitian	230
23. Dokumentasi	231

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani, serta berjiwa sosial.

Pada saat ini olahraga tidak dapat dipandang sebelah mata lagi karena olahraga sekarang sudah menjadi kebutuhan baru dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh. Olahraga bahkan bisa menjadikannya berupa sugesti yang mewabah ke seluruh penjuru dunia. Lihat saja ketika ada perlombaan ataupun pertandingan olahraga yang bergengsi bisa membuat manusia terhipnotis lupa dengan yang lain demi melihat perlombaan atau pertandingan tersebut.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk

meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 20 tentang sistem Keolahragaan Nasional).

Olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga memberikan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan prestasi individu ataupun kelompok untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi : “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dengan disahkannya Undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontinu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negaranya.

Tangkudung & Puspitorini (dalam Firmansyah 2012:60) mengemukakan bahwa prestasi terbaik hanya akan pernah dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, dan psikologi atlet.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, khususnya di Indonesia. Permainan ini juga dimainkan oleh manusia sejak dulu. Tentunya dengan peraturan yang tidak sama dengan sepakbola modern seperti saat ini, negara Inggris merupakan negara pencetus *Football Association* pertama kali yaitu tepatnya tahun 1863. Secara alamiah sepakbola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk teknik, taktik, strategi yang tentunya tanpa meninggalkan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orang tua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang

pemain. Rahmani (2014:100) “menjadi pemain sepakbola yang andal perlu melakukan beberapa latihan teknik dasar berikut dengan baik dan benar, serta ketekunan dalam berlatih, seperti teknik menendang, mengontrol dan menghentikan bola, menyundul, menggiring bola serta teknik lainnya”.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan menendang bola para pemainnya. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan.

Teknik yang biasa digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah teknik *shooting*, yang mana dalam penelitian ini mengenai *shooting*. *Shooting* yang baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol. Mengingat pentingnya kemampuan menendang bola dalam hal ini ketepatan *shooting*, maka kemampuan menendang bola ini harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan prestasi sepakbola.

Dalam sepakbola bukan hanya teknik dasar bermain sepakbola saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya seperti kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan. Komarudin (2011: 33), “kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangatlah banyak, diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan keseimbangan”. Selain itu di samping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepakbola”. Jadi kemampuan fisik bagi seorang atlet terutama dalam bidang olahraga sepakbola harus dilatih dan dikembangkan. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menembak bola (*shooting*), khususnya *shooting*. Kemampuan dalam melakukan *shooting*, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya dan koordinasi dan kekuatan yang berhubungan dengan tungkai.

Dalam proses pertandingan maupun latihan, tinggi atau rendahnya capaian hasil pertandingan maupun latihan pemain pada sepakbola khususnya dalam *shooting*, tergantung dengan kemampuan *shooting* yang dimiliki. Sering kali pemain kesulitan dalam memahami teknik kemampuan *shooting* yang baik dan benar, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan baik oleh pelatih maupun pemain itu sendiri. Hasil yang tidak sesuai tersebut berdampak pada hasil pertandingan yang terkadang kurang memuaskan atau bisa saja mengalami kekalahan.

Dalam kemampuan akurasi *shooting* juga dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Seperti yang dikemukakan oleh Effendi (2016:23) “penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk, ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis”.

Menurut Hary (dalam Diwa 2016: 236) menyatakan bahwa “koordinasi berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan dengan bagian-bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang tinggi”. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dalam melakukan *shooting* seorang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata-dan kaki, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan tendangan harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik.

Dalam akurasi *shooting* koordinasi yang baik perlu dimiliki, karena semakin baik koordinasi mata dan kaki maka ketepatan *shooting* yang akan dihasilkan akan baik juga. Dan untuk mendapat ketepatan *shooting* yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja. Tetapi laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan tendangan yang keras dan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya koordinasi mata dan kaki serta kekuatan otot tungkai. Suatu gambaran bahwa para pemain yang dapat bermain dan berhasil baik ketika bermain sepak bola dengan teknik-teknik yang benar, mereka pada umumnya memiliki postur tubuh yang bagus, koordinasi yang baik, ketepatannya, daya tahan bermain, kecepatan dan di tunjang dengan teknik-teknik bermain bola yang baik seperti: *dribbling*, *passing*, *heading* dan *shooting*.

Menurut Koger (2007:19) menjelaskan “ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan”. Oleh karena itu, keahlian dan keakurasian menyerang bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Faktor-faktor penentu ketepatan adalah kordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah

koordinasi, tingkat kesulitan, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu bola untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Saat melakukan shooting untuk mencetak gol ke gawang lawan merupakan gerakan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik tersebut diantaranya adalah komponen daya ledak, koordinasi, kekuatan maupun kecepatan tendangan.

Faktor psikologi juga mempengaruhi pemain dalam melakukan *shooting*, dari faktor psikologi pemain dapat menunjang kemampuannya dan sebaliknya faktor psikologi juga dapat menghambat pemain dalam mengembangkan kemampuannya. Adapun faktor psikologi yang dimaksud adalah seperti: mental, percaya diri, kecemasan, konsentrasi atau motivasi yang akan mempengaruhi pemain dalam latihan maupun saat bertanding.

Setiap pemain sepakbola perlu dilatih kemampuan *shooting* dengan akurasi yang baik, akan tetapi berdasarkan pengamatan serta wawancara penulis dengan pelatih pemain di Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS), pemain sering kali tidak memperhatikan pentingnya akurasi dalam melakukan *shooting*. Berdasarkan hasil observasi penulis pada tanggal 11 hingga 23 April 2017 para pemain cenderung

melakukan *shooting* tidak mengarah ke gawang lawan atau jauh dari sasaran, dapat dilihat sebagian besar pemain belum bisa menguasai akurasi *shooting* dengan baik, dibuktikan dengan seringkali para pemain pada saat pertandingan membuang-buang kesempatan di depan gawang, seperti yang penulis temukan saat observasi munculnya keraguan atau tidak ada keyakinan pemain dalam memasukkan bola, ini terlihat saat pemain ragu-ragu melakukan tendangan saat berhadapan dengan kiper lawan, dengan keraguannya itu akan mengakibatkan ruang tembakan menjadi sempit dan bola akan direbut oleh pemain bertahan ataupun kiper lawan. Selain itu para pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) pada saat melakukan tembakan penalti ke gawang tembakannya kurang keras, maka hasil dari tendangannya akan mudah ditangkap oleh kiper lawan sehingga hal ini membuat tim sepakbola Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) sulit mendapat kemenangan. Masih kurangnya kesadaran pemain untuk belajar tentang akurasi *shooting* perlu menjadi perhatian seorang pelatih.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada studi pendahuluan, dari beberapa pertandingan terakhir pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) sering mengalami kekalahan, dari statistik pertandingan terakhir ketika berhadapan melawan Sekolah Sepakbola Pariaman pada hari minggu tanggal 23 April 2017 di lapangan PSTS Tabing terlihat *shoot on target* sebanyak 4 kali dari jumlah *total shoot* sebanyak 13 kali percobaan berdasarkan hitungan penulis pada saat

pengamatan, saat pemain melakukan *shooting* kebanyakan tidak maksimal disaat pertandingan berlangsung. Hal ini bisa dilihat dari gambaran sebagaimana di kemukakan di atas, peneliti menduga bahwa terdapat masalah terhadap pemain yang mengikuti pertandingan. Kurang maksimalnya akurasi *shooting* pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) disebabkan faktor internal maupun eksternal pemain. Masalah-masalah tersebut selanjutnya diduga berpengaruh terhadap hasil latihan untuk memperoleh akurasi *shooting*, yaitu setiap masalah di atas memiliki keterkaitan satu dan lainya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan kemampuan *shooting*. Permasalahan tersebut antara lain adalah faktor internal dan eksternal pemain, diantaranya seperti rasa percaya diri, mental, cemas, inteligensi, konsentrasi, kekuatan, kecepatan, akurasi, koordinasi mata kaki, bakat, minat, serta keinginan untuk belajar *shooting*, dan daya tanggap individu yang berbeda dalam menerima latihan tentang teknik *shooting*. Sebagaimana pendapat Puspitorini dalam Firmansyah (2012) bahwa prestasi terbaik hanya akan pernah dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, dan psikologi atlet.

Mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemain dalam melakukan *shooting*, pemain yang memiliki mental yang kuat tidak akan terpengaruh oleh faktor baik dari dalam maupun luar individu sehingga pemain dalam melakukan *shooting* dapat maksimal. Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan utuh, maka gangguan sikap dan mental terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosional akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Seorang atlet pasti juga akan mengalami rasa cemas saat pertandingan, mengalami rasa cemas dan selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan dan perasaan tegang dan takut. Seorang atlet yang mengalami rasa cemas, selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan, perasaan tegang dan takut. Sumarno (dalam Hastria, 1982:26) mengemukakan bahwa jika stress yang dihadapi seseorang atau atlet berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tidak aman, tanpa sebab yang jelas, dengan hal tersebut akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Kecemasan selama pertandingan akan berpengaruh bila atlet tidak memiliki keseimbangan antara situasi pertandingan dengan kesanggupan atlet merespon situasi tersebut. Bilamana atlet mampu mengatasi dan memberikan respons yang baik selama berlangsung pertandingan, maka atlet akan mengatasi timbulnya rasa cemas yang tinggi.

Kecerdasan (intelegensi) seorang atlet dalam olahraga sangat dibutuhkan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang komplkes. Aspek kecerdasan mempunyai kadar yang berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya seperti; cabang olahraga bolavoli, sepakbola, sepaktakraw dan bolabasket membutuhkan kecerdasan lebih banyak dibandingkan cabang olahraga gulat, angkat besi, menembak dan sebagainya. Kecerdasan yang tinggi akan berpengaruh terhadap tingkat kemampuan seseorang atlet untuk mengatasi problema yang dihadapi dalam latihan dan pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam latihan dan petandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah (Effendi, 2016:43)

Rasa tegang (stress) juga meerupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi pemain dalam melakukan *shooting*. Ketegangan (stress) akan terjadi pada diri atlet apabila atlet mengalami hambatan dalam usaha mencapai atau memenuhi kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan mencapai tujuan yang diinginkan. Ditinjau dari proses psikologik, setiap konflik yang terjadi dalam diri atlet akan dapat menimbulkan stress. Ketegangan (stress) akan terjadi pada diri atlet apabila atlet mengalami hambatan dalam usaha mencapai atau memenuhi kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan mencapai tujuan yang diinginkan (Effendi, 2016:44). Hambatan-hambatan yang dapat

menimbulkan stress tersebut dapat datang dari dalam diri atlet itu sendiri atau dapat juga datang dari luar diri atlet.

Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain menjadi faktor penyebab dalam mencapai kemampuan *shooting*. Jika daya ledak otot tungkai masih kurang pada saat melakukan *shooting*, maka kemampuan *shooting*-nya tidak akan sempurna dengan kata lain laju bola hasil tendangan tidak terlalu cepat saat menuju sasaran. Hal ini akan merugikan pemain maupun pelatih karena kurang tercapai tujuan dari latihan yang diinginkan. Jika kemampuan daya ledak otot tungkai baik dalam proses melakukan *shooting* maka kemampuannya saat menendang bola akan maksimal.

Selain kemampuan daya ledak otot tungkai, rasa percaya diri pemain juga dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*. Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Effendi, 2016:45). Kurangnya rasa percaya diri pada saat melakukan *shooting* karena takut akan kegagalan. Pemain masih takut melakukan *shooting* karena tidak adanya kepercayaan diri pemain untuk mampu melakukan *shooting* dengan baik. Apalagi kalau dibandingkan dengan kemampuan teman-temanya yang dianggap lebih mengesankan maka perasaan minder itu akan semakin berkembang dan membuat mereka semakin kurang percaya diri saat melakukan *shooting*.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan hasil akurasi *shooting*. Dengan adanya koordinasi mata kaki pemain dapat menentukan kearah mana bola di arahkan. Kemampuan

koordinasi mata kaki membuat pemain mampu mengambil keputusan dengan dorongan daya ledak otot tungkai akan membuat laju bola cepat dan terarah ditambah lagi dengan kepercayaan diri membuat pemain berani dan tidak takut gagal saat melakukan *shooting*. Berbeda halnya dengan pemain yang minim koordinasi mata kakinya, mereka akan mengalami kesulitan dalam menempatkan bola dikarenakan akurasi kurang. Hal ini menyebabkan pemain dalam mengambil keputusan saat melakukan akurasi *shooting* berkesan asal-asalan dan hasil akurasi *shooting* pun jauh dari yang diharapkan.

Selain itu sarana dan prasarana juga memiliki peranan yang cukup penting dalam menentukan akurasi *shooting* pada saat latihan. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai pelatih dan pemain akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan kegiatan latihan khususnya pada akurasi *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini diharapkan menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, untuk itulah penelitian ini dibatasi pada masalah untuk mengetahui pengaruh langsung dari daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah sesuai dengan apa yang akan diteliti adalah sebagai berikut ini.

1. Apakah terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengungkapkan.

1. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?

2. Pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
3. Pengaruh langsung rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
4. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?
5. Pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS) ?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan suatu sumbangan bagi pelatih/pembina, dan tenaga pengajar.

1. **Secara teoretis**, diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian konsentrasi Pendidikan Olahraga.
2. **Secara praktis**, diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, di antaranya :
 - a. sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk dosen dalam pembuatan silabus perkuliahan untuk meningkatkan teknik dasar

- sepakbola khususnya akurasi *shooting*, dengan mempertimbangkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap akurasi *shooting* pada sepakbola.
- b. dapat memudahkan para pemain dalam meningkatkan akurasi *shooting* dengan mengetahui faktor-faktor yang memberikan sumbangan dan pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan rasa percaya diri.
 - c. sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam program pembinaan jangka panjang, serta pemanduan bakat untuk menumbuhkan kembangkan minat masyarakat, dan
 - d. sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakikat Teoretik

1. Hakikat Akurasi *Shooting* dalam Sepakbola

a. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Fajar (2016:16) “permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu mempengaruhi permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta didukung pula dengan teknik yang baik”. “Sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang, yang dalam permainannya menggabungkan unsur dari kemampuan teknik individu, pemahaman permainan dan kerja sama menjadi satu unit kombinasi untuk menciptakan permainan sepakbola yang banyak menghasilkan gol dan menarik untuk ditonton”, Rajidin (2014: 194).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Fajar & Widodo (2016:16) “Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang

mampu mempengaruhi permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta didukung pula dengan teknik yang baik”.

Menurut Mielke (dalam Istofian, 2003:67) “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan: fisik, teknik, dan taktik yang baik sehingga latihan menjadi terarah dan teratur.

Sepakbola merupakan suatu olahraga yang di sukai oleh banyak kalangan baik muda maupun tua, anak-anak maupun dewasa, pria maupun wanita pada saat ini menyukai olahraga sepakbola. Yunus (dalam Wibowo, 2013:1) menjelaskan permainan sepakbola merupakan tontonan yang menarik bagi para penggemarnya, puluhan ribu bahkan ratusan ribu pasang mata terpukau, rongga dadanya menjadi lapang karena diliputi kegembiraan atau sebaliknya menjadi kecewa atau rasa sedih yang mendalam. Luapan kegembiraan dan bangga bahkan lupa diri karena tim andalannya memperoleh kemenangan kecewa karena tim yang dibanggakan mengalami kekalahan adalah gambaran perasaan masing-masing orang mengagumi permainan sepakbola. Hal ini dapat dilihat

ketika adanya pertandingan resmi atau tidak resmi, professional maupun non professional, baik di stadion maupun di lapangan sepakbola terbuka beragam orang yang berlatar belakang dan keturunan berbeda menyaksikan pertandingan sepakbola. Sepakbola memiliki ketertarikan karena adanya kealamian dalam permainan dan juga karena adanya tantangan secara fisik dan mental. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah olahraga permainan yang terdiri dari 2 tim atau regu yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang mempunyai kerjasama tim yang baik serta teknik individu, pemahaman permainan yang baik semua itu dikombinasikan untuk mewujudkan tujuan dari permainan sepakbola, yang mana tujuan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kebobolan.

b. Sejarah Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bola bundar yang menggunakan teknik koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai sepanjang permainan. Olahraga ini merupakan olahraga yang sangat digemari oleh seluruh masyarakat dunia. Fajar & Widodo (2016:16) Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemainpemain yang mampu mempengaruhi

permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta didukung pula dengan teknik yang baik. Menurut hasil penelitian, sepakbola merupakan olahraga yang berasal dari daratan Eropa yaitu tercipta oleh negara Inggris untuk pertama kalinya. Adanya permainan sepakbola dimainkan oleh tentara perang Inggris sebagai latihan pembentukan kondisi fisik dalam bentuk permainan. Menggunakan dua mulut naga yang dijadikan sebagai gawang. Permainan ini berkelanjutan menjadi olahraga bagi masyarakat Inggris. Keasikan dalam permainan sepak bola menjadikan olahraga ini menjadi olahraga kebanggaan masyarakat Inggris.

Berkelanjutan dalam perkembangan olahraga sepakbola ini, sekarang olahraga ini sudah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua orang didunia baik laki-laki maupun perempuan. Sepakbola telah memiliki induk organisasi dunia yaitu FIFA dan induk organisasi masing-masing negara Nasional. Indonesia juga memiliki induk organisasi sepakbola juga yang diberi nama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). Untuk wilayah Republik Indonesia sepak bolanya diatur oleh badan tersebut.

Olahraga sepakbola sudah di pertandingkan semenjak Olimpiade pertama dilaksanakan. Sampai saat sekarangpun olahraga ini masih dipertandingkan oleh orang dimuka bumi ini. Ada beberapa Even pertandingan sepak bola seperti World Cup, Olimpiade, Liga-liga, bahkan sampai kepertandingan daerah yang sifatnya antar kampung. Pembinaan

olahraga sepak bola dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana, pelatih dan sebagainya. Dalam hakekatnya olahraga sepak bola merupakan olahraga yang mengutamakan kerjasama tim. Dalam pertandingan satu tim terdiri dari 11 orang yang bertanding dari masing-masing tim.

c. Akurasi *Shooting*

Istofian (2016:16) dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan (*shooting*) dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan” (Mielke, 2003:67). “Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya” (Luxbacher, 1998:105). Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan bagi sebuah kesebelasan.

Candra (2016:2) Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. Usaha yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola ke suatu arah dan jarak tertentu. Pengendalian gerakan yang dimaksud adalah kaki dengan bola, dan sasarannya adalah dapat berupa teman satu tim atau gawang lawan.

Tendangan yang memiliki kekuatan serta akurasi yang baik adalah salah satu kunci untuk mencetak gol. Pada permainan sepak bola, tendangan merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola. Untuk memiliki tendangan dengan tingkat akurasi yang baik diperlukan banyak latihan, baik latihan menyepak ataupun latihan untuk menguatkan otot-otot kaki.

Upaya untuk mencapai akurasi tendangan (*shooting*) yang baik, maka harus dilakukan latihan *shooting* dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan, selain itu didukung oleh tenaga pelatih/pembina yang profesional, serta sistem pembinaan yang baik dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, Candra (2016:2).

Menurut Syafruddin (dalam candra, 2011:29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi. Proses tersebut mulai dari tahap perolehan/penemuan, tahap penghalusan, penstabilan, dan tahap penerapan keterampilan motorik secara bervariasi. Dalam hal ini latihan menendang untuk mendapatkan akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola sebagaimana yang diutarakan Rajidin (2014: 193) “latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk

memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan”. Dengan demikian, untuk mendapatkan akurasi tendangan ke gawang, latihan menendang bola mau tidak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan akurasi *shooting* dalam sepakbola adalah ketepatan bola sampai pada target atau sasaran yang dituju dari hasil tendangan (*shooting*) dengan pendaratan dan penempatan yang baik serta sempurna. Akurasi *shooting* sangat berkaitan erat dengan ketepatan jarak titik tembak dan kekuatan tembakan. Oleh karena itu untuk memiliki *shooting* dengan tingkat akurasi yang baik diperlukan menguasai teknik dasar, latihan menendang dan latihan fisik untuk memperkuat otot-otot kaki.

d. Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Setiawan (dalam Ariston, 2007:9) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah sebagai berikut: menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), mengumpan (*passing*), lemparan kedalam (*throw – in*) dan menjaga gawang (*Goal Keeping*). Pada permainan sepakbola penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan guna menunjang penampilan

pemain sepakbola dilapangan baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

1) Menggiring Bola

Subiyanto (dalam Ariston, 2005: 51) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah: "metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerik pemain lainnya"

2) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- (1) Posisi badan sejajar dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kai ayun diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan sejajar dengan datangnya bola.
- (4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- (5) Kaki ayun mengikuti arah bola.

3) Mengumpan/mengoper bola (*passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola pada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman setim untuk menerima bola. Seperti halnya menendang *passing* dalam permainan sepakbola juga bias dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar atau bias dengan menggunakan kepala, dada. *Passing* dalam permainan sepakbola sering digunakan untuk memberikan bola pada teman baik dalam jarak yang dekat maupun dalam jarak yang jauh.

4) Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shootnig at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Kemampuan *shooting* bola ke gawang dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar yang sangat menunjang keberhasilan prestasi optimal bagi pemain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola tersebut perlu dipelajari dengan tekun dan terus menerus agar dapat dicapai otomatisasi

gerakan yaitu gerakan *shooting* bola yang terarah dan akurat yang dapat menghasilkan terciptanya gol.

e. Teknik Menendang dalam Sepakbola (*Shooting*)

Dalam sepakbola, tendangan adalah unsur teknik dasar yang sangat penting, karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran. Jika tidak memiliki kemampuan teknik menendang bola dengan baik maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang handal.

Sucipto (2000:17) menjelaskan "Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan". Menendang bola, paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola.

Menurut Dian, dkk (2015:67) Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) dan menembak (*shooting*). Namun dalam penelitian ini lebih memfokuskan kepada menendang bola ke arah gawang atau menembak (*shooting*). Sebagaimana menurut Rustam (2016:93):

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki

bagian dalam, menendang dengan kaki bagian punggung dan menendang dengan kaki bagian luar. Begitu juga dalam hal menendang bola ke arah gawang atau menembak (*shooting*), dibedakan menjadi beberapa perkenaan kaki pada bolanya, yaitu: (1) tendangan dengan punggung kaki bagian dalam, (2) tendangan dengan punggung kaki bagian tengah dan (3) tendangan dengan punggung kaki bagian luar.

Menurut Faruq, (2008:53) setiap pemain ketika akan melakukan tendangan mempunyai tujuan dan tujuan yang paling mendasar dengan tendangan, bisa memasukkan bola ke gawang lawan sehingga memperoleh angka untuk penentu kemenangan.

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu.

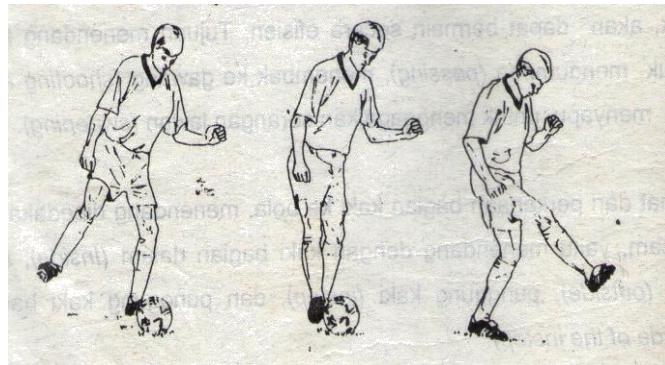
a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

Menurut Faruq, (2008:54) Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.
- (2) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- (3) Badan agak condong kedepan.
- (4) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- (5) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin baik.
- (6) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan.

- (7) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- (8) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.



Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam
(ryosoul.wordpress.com, 2015)

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

Menurut Faruq, (2008:56) Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.
- (2) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
- (3) Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.
- (4) Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu.
- (5) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.
- (6) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.

- (7) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.



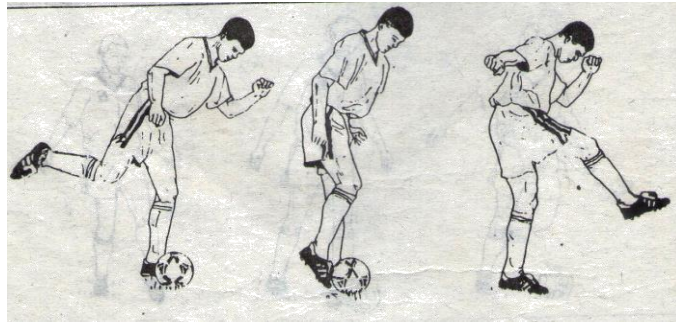
Gambar 2 Menendang dengan kaki bagian luar
(ryosoul.wordpress.com, 2015)

- c) Menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

Menurut Sucipto, dkk (2000:20) analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- (3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran.
- (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran



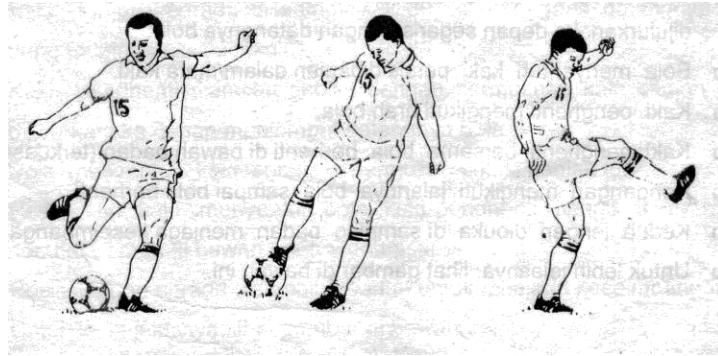
Gambar 3. Menendang dengan punggung kaki
(ryosoul.wordpress.com, 2015)

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Menurut Sucipto, dkk (2000:21) analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (2) Kaki tendang berada dibelakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- (4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- (5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
(ryosoul.wordpress.com, 2015)

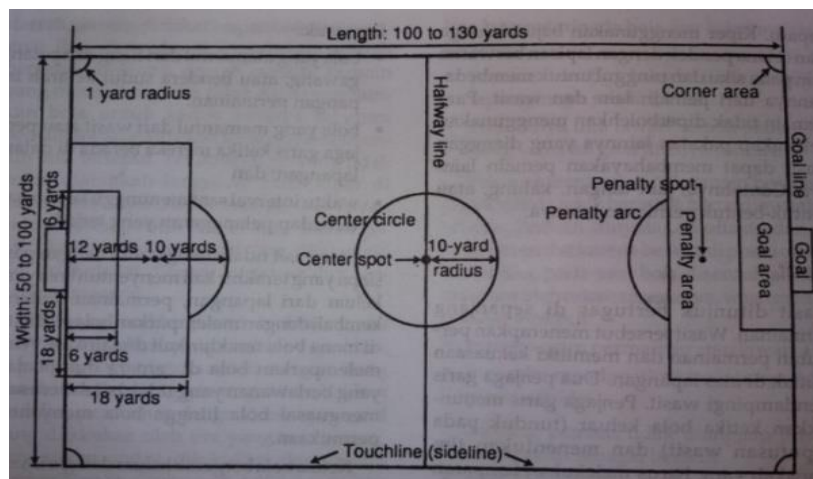
Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Koger (2007:39) “Keahlian menyarangkan bola ke gawang (*shooting*) sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembakkan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan”. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Dalam permainan Sepakbola, menendang merupakan hal yang sangat penting. Karena jika tendangan kita akurat dan keras maka kita akan lebih mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Namun sebaliknya, jika kita kurang menguasai teknik tendangan maka tendangan kita akan dengan mudah ditangkap oleh kiper lawan.

f. Sarana dan Prasarana dalam Sepakbola

1) Lapangan Sepakbola

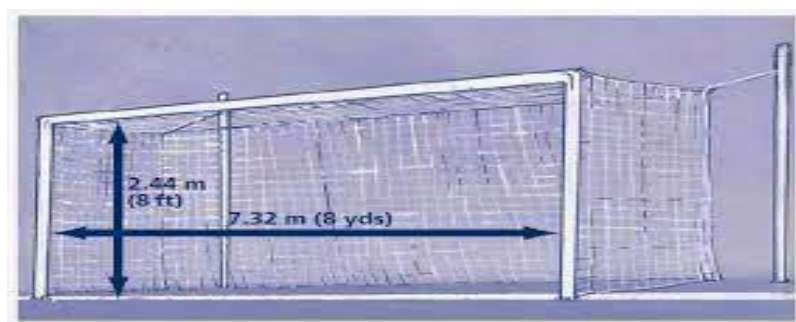
Luxbacher (2012:2) “lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 yard dan lebar 50 hingga 100 yard. Ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar.(Untuk pertandingan internasional, panjangnya harus lebih besar dari lebar)”. Jari-jari lingkaran tengah : 9.15 m, daerah gawang : 18.3 x 5.5 m, daerah pinalti: 40.3 x 16.5 m, jarak titik tendangan hukuman penalti dengan garis gawang : 11 m



Gambar 5. Lapangan Sepakbola

Sumber: Luxbacher, (2012:3)

2) Gawang



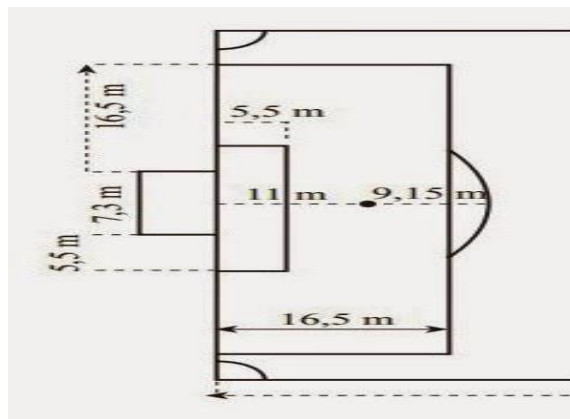
Gambar 6. Gawang

Sumber: (<http://www.berbagaireviews.com/2014/10/facilities-soccer-sarana-dan-prasarana.html>)

Gawang yang digunakan disepak bola memiliki ketentuan sebagai berikut : gawang sepak bola dibuat dari kayu atau besi dengan ukuran sebagai berikut, tinggi gawang berukuran : 7,32 m, lebar Lapangan berukuran : 2,44 m

3) Garis (Line)

a) Daerah gawang.

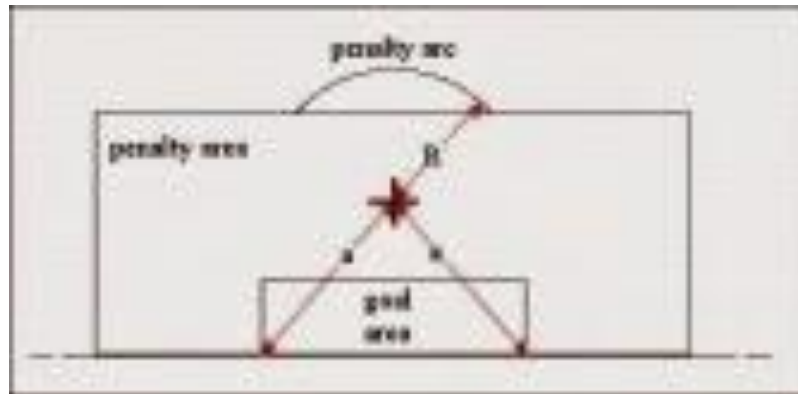


Gambar 7. Daerah Gawang

Sumber: (<http://www.berbagaireviews.com/2014/10/facilities-soccer-sarana-dan-prasarana.html>)

Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang dan sudut lapangan pada jarak 5,5 meter dari tiang masing-masing garis itu panjangnya 5,5 meter. Ujung kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan gawang. Empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis-garis itu disebut gawang.

b) Daerah tendangan hukuman.



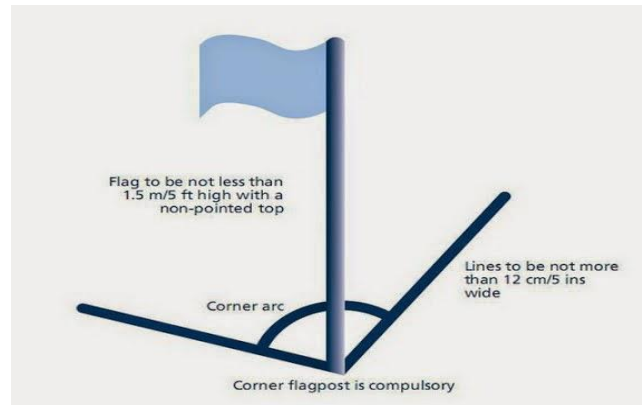
Gambar 8. Daerah Tendangan Hukuman

Sumber: (<http://www.berbagaireviews.com/2014/10/facilities-soccer-sarana-dan-prasarana.html>)

Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang antara tiang gawang dengan sudut lapangan pada jarak 16,5 meter dari tiang gawang. Ujung garis itu dihubungkan dengan garis lurus sejajar dengan garis gawang. Empat persegi panjang yang dibentuk oleh garis-garis itu dengan garis gawang disebut daerah tendangan hukuman.

Titik tendangan hukuman diukur dari titik tengah gawang tegak lurus dengan garis gawang dengan jarak 11 meter. Dengan titik tendangan hukuman sebagai pusat dan dengan jari-jari 9,15 meter, ditarik suatu busur di luar masing-masing daerah tendangan hukuman. Hanya di dalam daerah hukuman penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan.

c). Daerah sudut.



Gambar 9. Daerah Sudut

Sumber: (<http://www.berbagaireviews.com/2014/10/facilities-soccer-sarana-dan-prasarana.html>)

Pada setiap sudut lapangan, dengan tiang bendera sudut sebagai titik pusat dibuat sebuah busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter. Tinggi tiang bendera sudut tidak boleh kurang dari 1,5 meter.

2) Bola (Ball)



Gambar 10. Bola

<https://waktuku.com/bola-final-liga-champion-2017/>

Bola dengan keliling antara 68 dan 70 cm (27 dan 28 in), berat di kisaran 410-450 gram (14 sampai 16 oz), dan tekanan antara 0,6 dan

1,1 bar (8,5 dan 15,6 psi) di permukaan laut. Di masa lalu bola terdiri dari panel kulit dijahit bersama-sama, dengan kandung kemih lateks untuk tekanan udara, tapi bola modern pada semua tingkat permainan sekarang sintetis. Bola yang dipergunakan dalam bermain sepak bola memiliki ketentuan sebagai berikut :

Detailnya bola berbentuk bulat dari bahan kulit atau bahan lain yang dipergunakan, keliling bola : 68-71 cm tekanan udara : 0,60-0,70 atm Berat Bola: 396-453 Gram.

3) Perlengkapan pemain.



Gambar 11. Perlengkapan Pemain

<http://www.zodiakharian.com/2017/03/bola.html>

Setiap regu harus berseragam dan bernomor kecuali penjaga gawang harus memakai pakaian yang berlainan dari regunya sendiri atau regu lain. Jika terjadi persamaan dalam seragam dalam satu pertandingan, maka tim tamu harus mengganti pakaiannya. Berikut perlengkapan pemain yang diperlukan :

- Baju dengan lengan pendek atau panjang dibuat dari bahan yang mudah menyerap keringat
- Celana olahraga
- Kaos kaki
- Sepatu bola
- Pelindung tulang kering (shin guard)
- Pengikat pergelangan kaki (ankle supportes).

g. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola

Komaruddin (2011:82) “Permainan Sepak bola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi”, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribell yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan, melakukan tendangan ke arah gawang dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepak bola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh,

sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisi fisiknya. Mu'is (2014:2) "Kondisi fisik adalah suatu keadaan ataupun kondisi dari raga atau jasmani dalam kaitanya dengan fungsional dari sistem tubuh". Didalam melakukan tendangan ke gawang dibutuhkan kondisi fisik yang prima, serta komposisi kondisi fisik yang ideal juga perlu diperhitungkan guna menunjang keterampilan menendang bola ke gawang yang baik dan sempurna. Berdasarkan beberapa buku yang telah dipelajari oleh peneliti, bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen di antaranya adalah :

1) Kekuatan

Syafruddin (2012:70): kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/ meloncat, mendorong, menendang, menarik menahan, mengangkat dan lain sebagainya". Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja". Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepakbola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan

memiliki kekuatan yang baik dalam sepakbola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

2) Kelentukan

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Syafruddin (2011:111) “Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuankekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi”.

Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepakbola memerlukan unsur kelentukan, ini

dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, sliding tackle serta mengubah arah dalam berlari.

3) Kecepatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan gerak adalah kekuatan, waktu reaksi dan fleksibilitas, jadi untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet harus disertai peningkatan kemampuan kondisi fisik yang lainya seperti kekuatan, waktu reaksi dan fleksibilitas. Sedangkan Bompa & Haff (dalam Syafrudin, 2011: 86), mendefinisikan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

4) Keseimbangan

Keseimbangan penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepakbola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila

keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah kedalam suatu pola gerak. Sedangkan koordinasi juga penting kalau kita berada dalam situasi dan lingkungan yang asing seperti perubahan lapangan pertandingan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Syafruddin (2011:119) “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat”. Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepakbola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan dribble yang dilanjutkan melakukan *shooting* kearah gawang dan sebagainya.

6) Daya Ledak Otot Tungkai

Power adalah merupakan komponen kondisi fisik yang amat dibutuhkan dan di perlukan dalam segala cabang olahraga, terutama yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Power adalah hasil dari *force* dan *velocity* dimana *force* adalah kekuatan dan *velocity* adalah

kecepatan. Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan tendangan dan berlari. Dalam permainan sepakbola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

7) Kelincahan

Kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Dalam permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Irianto, 2002:77). Setiap orang untuk dapat melakukan gerak atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Koordinasi mata kaki adalah kemampuan untuk melakukan gerak menggunakan kaki dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Lutan, dkk 2000:77). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Menurut Sukadiyanto (2002:141), indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi *neuromuscular*.

Koordinasi *neuromuscular* adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya. Sebagai contoh, pemain sepakbola yang bermain di posisi sayap dituntut untuk dapat melakukan *crossing* (*passing* atas secara menyilang) sambil berlari cepat atau *sprint*. Pemain sepakbola yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan *crossing* bola yang benar, tetapi bagi pemain sepakbola yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan *crossing*. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Koordinasi mata kaki diperlukan hampir pada semua cabang olahraga termasuk dalam cabang olahraga sepakbola. Pemain yang mempunyai koordinasi tubuh yang baik akan lebih mudah dalam melakukan tiap gerakan baik dengan bola maupun tanpa bola. Koordinasi diperlukan agar para pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain kompak dalam tim (Koger, 2007:3). Gerakan tanpa bola dalam sepakbola juga membutuhkan koordinasi, contohnya ketika berlari, memutar badan, *tackling*, dan melakukan penjagaan terhadap lawan.

Untuk gerakan dengan bola dalam olahraga sepakbola contohnya adalah ketika menggiring bola, mengoper dan ketika melakukan *shooting*.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedang kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian di atas bahwa koordinasi dalam sepakbola merupakan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan gerakan yang kompleks, baik dengan bola atau tanpa bola pada tingkat kesulitan tertentu dengan cepat dan efisien. Contohnya ketika melakukan *shooting* pada gawang, koordinasi antara mata dan kaki melakukan gerakan *shooting* dan ayunan tangan untuk menunjang keseimbangan tubuh saat melakukan *shooting* sangat diperlukan agar tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan menghasilkan kearah gawang.

3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai (*Explosive Power*)

Halim (dalam Huda 2012:70) Mengemukakan bahwa "Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, maka dapat dikatakan bahwa "daya ledak Tungkai"

merupakan kemampuan tungkai seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga diperlukan adanya komponen kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik tersebut diantaranya adalah komponen daya ledak. Daya ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan menendang, karena daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Iqbal dkk (2015:117) menyatakan bahwa, “Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya“. Menurut Pardilla (2015:64) menjelaskan bahwa, “Daya ledak otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif”. Kerja fisik secara eksplosif diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Daya ledak (*power*) merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, banyak cabang

olahraga yang membutuhkan daya ledak. Pengupayaan daya ledak yang baik tidak hanya menekankan pada beban (kekuatan) akan tetapi juga pada kecepatan yang diperhatikan pada setiap aktivitas seperti melompat. Menurut Irawadi (2014:167) menyatakan bahwa, “Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan kecepatan”. Artinya kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak otot tungkai adalah berupa hasil tendangan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

a) Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 12. Otot Tungkai

Sumber :(<http://hkmibnu.blogspot.co.id/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html>)

Pada sepakbola, pemain harus menendang bola dengan mengerahkan tenaga dengan sekuat-kuatnya agar bolanya bisa melaju cepat. Pemain juga perlu mengimbangi tendangan tersebut dengan koordinasi mata dan kaki agar akurasinya tepat, sehingga perlu memiliki daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang baik. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, daya ledak otot perlu ditingkatkan.

Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang bola dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Lebih lanjut Ismaryati (2008:59) menjelaskan bahwa *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. Power otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut tolakan terhadap nilai power. Tujuan dalam tolakan ini adalah untuk mencapai hasil nilai power yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai power dalam tolakan sangat tergantung pada kecepatan horizontal yang diperoleh pada saat awalan dan kecepatan vertikal yang diperoleh dari tolakan yang dilakukan. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk melaksanakan

awalan dan tolakan sudut tertentu. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari power dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan power dan daya tahan otot. Power otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Untuk meningkatkan power otot diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Power akan dapat dikembangkan dengan suatu dorongan atau tolakan yang kuat dan singkat sehingga memacu kecepatan rangsang syaraf, seperti dalam gerakan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak, mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama kekuatan. Banyak kita melihat orang yang memiliki otot besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum tentu dapat menghasilkan kekuatan otot. Oleh sebab itu, maka antara kekuatan dan kecepatan harus dilatih untuk menghasilkan kekuatan yang baik.

4. Percaya Diri

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Orang yang memiliki percaya diri yang baik akan mempunyai toleransi dan menghormati semua orang. Percaya diri akan memberikan kita suatu keberanian untuk memiliki semangat. Percaya diri juga menunjukkan bahwa manusia mempunyai hak yang sama untuk meraih sukses.

Menurut Komarudin (2016:66) menyatakan bahwa, “Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial”. Selanjutnya menurut Dimiyati (2016:226), mengemukakan bahwa, “rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup”.

Apabila kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan baik seperti yang diinginkan, akan dirasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki percaya diri yang optimal. Kepercayaan terhadap kemampuan ini meliputi juga kesanggupan untuk

mengontrol diri dan mengendalikan perilaku dalam upaya mencapai tujuan yang kita inginkan, jadi maksud keseluruhan proses *self confidence* tersebut merupakan konsep *kognitif*. Fatimah (dalam Vilandita, 2013:23) Bahwa terdapat beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang proporsional diantaranya:

(a) percaya akan kompetensi kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian , pengakuan, penerimaan atau rasa hormat dari orang lain, (b) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konfomis demi diterima orang lain atau kelompok, (c) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri, (d) punya pengendalian yang baik (tidak *moody* emosinya stabil) lebih memiliki internal *locus of control* memandang keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain, (e) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya, (f) memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Sehingga jika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif.

Berdasarkan uraian di atas, pada prinsipnya menjelaskan tentang pentingnya sikap percaya diri dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Hal tersebut disebabkan karena faktor yang saling mempengaruhi selain dari teknik dasar dan kondisi fisik sebagai pendukung performa seorang pemain dalam memperagakan teknik keterampilan bermain secara maksimal untuk tujuan memperoleh hasil kemenangan dalam satu pertandingan yaitu percaya diri.

a) Percaya Diri dalam kemampuan *Shooting*

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa

percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar. Syarat untuk membangun kepercayaan diri adalah sikap positif. Beritahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.

Menurut Komarudin (2015:65) menyatakan “Untuk mencapai perestasi puncak atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap performa atlet”. Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama untuk berprestasi. Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi kepercayaan diri adalah kepercayaan diri bahwa pemain bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.

Menurut Aristiani (2016:182), Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri pemain dapat membantu mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri pemain bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap pemain, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri pemain saat proses belajar mengajar”. Rasa percaya diri adalah musuh dari rasa putus asa atau frustrasi, kebingungan, dan ketakutan. Dalam percaya diri yang tinggi tercermin

kemauan yang kuat, kemantapan dalam niat untuk berjuang terus dan tidak kenal menyerah meskipun menghadapi tantangan yang berat. Percaya diri akan menumbuhkan aman dan hal ini akan sampai pada perilaku pemain, yang tampak tenang, tidak bimbang ataupun ragu-ragu dan tidak mudah gugup dan tegas.

Pemain yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga pemain menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan pemain untuk menampilkan kemampuan terbaiknya dalam melakukan *shooting*. Begitupun pemain yang memiliki kepercayaan diri berlebihan juga akan merugikan dirinya, karena pemain berpikir bahwa yang dia lakukan akan selalu berhasil sehingga mengakibatkan kurang produktif dan gagal mencapai tujuan, serta frustrasi karena apa yang pemain harapkan sering kali berbeda dengan kenyataan.

Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diinginkan, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah seseorang sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Menurut Herli (2015: 64) Jika rasa percaya diri seorang atlet telah tumbuh, maka atlet akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan atlet tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam

menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri atlet itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri atlet tersebut dalam kapasitasnya saat melakukan *shooting*. Untuk mencapai hasil akurasi *shooting* yang maksimal aspek fisiologis, kondisi fisik dan psikologi sangat mempengaruhi.

Berdasarkan pendapat tersebut maka kepercayaan diri akan menggugah emosi positif, artinya ketika pemain berada dalam keadaan percaya diri, pemain akan merasa tenang walaupun berada dalam tekanan pada saat melakukan *shooting*. Percaya diri seorang pemain adalah harapan yang realistis dari pemain mengenai kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Percaya diri dapat membuat seorang pemain mampu membebaskan diri dari tekanan-tekanan yang dihadapi dalam aktivitas olahraga.

Seorang pemain yang memiliki percaya diri yang optimal, akan tetap dapat menemukan dirinya sendiri meskipun ia sedang dalam tekanan. Pernyataan ini mengandung arti bahwa meskipun dalam keadaan kritis baik dalam hal keadaan fisik yang kurang harmonis (gemuk) maupun dalam menghadapi gejala yang rendah baik dari teman yang selalu membandingkan kemampuannya, seorang pemain yang memiliki percaya diri yang optimal akan mampu mengatasi semua permasalahan tersebut. Pemain tersebut akan tenang dan senantiasa berkonsentrasi tanpa merasa terganggu dengan keadaan yang demikian kritis.

Kepercayaan diri seseorang bisa turun naik begitu juga atlet. Pada suatu ketika seorang atlet masuk lapangan arena pertandingan dengan wajah ceria, kepala tegak, dan langkah pasti. Sementara dilain waktu ia memasuki lapangan dengan muka yang agak pucat, langkah yang agak ragu, sering melihat ke arah penonton. Kedua situasi tersebut merupakan gambaran umum tentang perbedaan kondisi kepercayaan diri dari atlet yang akan bertanding.

Menurut Irawadi (2015:82) turun naiknya kepercayaan diri seorang atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

a) Faktor Bawaan

Diketahui bahwa sifat bawaan yang sering juga disebut dengan karakter atau watak cenderung berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Percaya diri merupakan wujud nyata dari perilaku seseorang. Suka atau tidak suka harus diakui bahwa ada orang yang terlahir dengan rasa percaya diri yang tinggi dan begitu juga sebaliknya.

b) Faktor Kesiapan

Kesiapan diartikan sebagai langkah antisipasi dalam menghadapi sesuatu. Orang yang siap berarti dia sudah menyusun dan punya langkah-langkah untuk menghadapi suatu tugas yang akan dihadapinya. Jika ia seorang atlet berarti ia telah berlatih sebelumnya. Sebaliknya, orang yang tidak melakukan langkah-

langkah antisipasi menghadapi kemungkinan yang akan dihadapi dikatakan tidak siap.

c) Faktor kondisi kesehatan

Tingkat kebugaran fisik seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Hampir pasti bahwa orang sakit tidak dapat beraktifitas secara sempurna, sebaliknya orang sehat jauh lebih baik dan produktif dari pada orang sakit karena semua organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik dan mempunyai perasaan yang lebih nyaman dalam beraktifitas.

d) Faktor pengetahuan

Tingkat ketahuan seorang atlet tentang masalah-masalah yang akan dihadapi juga akan mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam pertandingan yang akan dihadapinya. Pengetahuan tentang strategi bermain, kelemahan dan kelebihan lawan merupakan suatu modal berharga bagi seorang atlet. Pengetahuan tersebut memeberikan kemungkinan ia dapat merancang cara-cara atau taktik tertentu untuk menaklukan lawannya. Pengetahuan tersebut tentu dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat bertanding.

e) Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Orang yang pernah melakukan suatu pekerjaan pasti mempunyai pengalaman yang buruk dan yang baik dalam bekerja atau menunaikan tugasnya. Pengalaman itu biasanya akan

membuat rasa percaya dirinya lebih kuat dari pada atlet muda (belum berpengalaman). Oleh sebab itu tidaklah heran, jika atlet berpengalaman cenderung bermain lebih baik dan lebih unggul dari pada atlet muda (belum berpengalaman) walaupun secara kualitas yang lain mereka memiliki kemampuan yang sama.

f) Faktor kemampuan lawan

Kualitas atau kemampuan dari lawan yang akan menghadapi sering mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Secara umum seorang pemain yang memiliki kemampuan di atas dari pada lawannya, cenderung percaya diri lebih, dibandingkan dengan atlet yang kemampuannya lebih rendah dari pada lawan yang dihadapinya.

g) Lingkungan tempat bertanding

Tempat bertanding sering mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Tempat yang sudah dikenal dengan segala karakter, kelebihan dan kekurangannya biasanya akan membuat atlet merasa nyaman. Tidak demikian halnya dengan tempat atau lapangan yang baru, dimana lapangan tersebut belum diketahui karakternya. Setiap tempat dan suasana yang baru butuh penyesuaian.

h) Faktor latihan

Proses latihan merupakan salah satu faktor yang sangat diyakini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. “bisa karena biasa”.

Latihan merupakan kegiatan pembiasaan (melakukan kegiatan secara berulang ulang). Artinya melalui latihan yang dirancang sedemikian rupa sesuai tujuan yang diinginkan, maka atlet secara berangsur-angsur terbiasa dengan kondisi dan situasi yang diciptakan tersebut. Kondisi ini pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

i) Faktor kematangan

Kematangan erat kaitannya dengan usia, lama latihan, dan seringnya bertanding. Semakin tua usia seseorang biasanya ia akan semakin matang. Ia akan lebih sabar, lebih mampu menganalisa, dan lain sebagainya. Begitu juga semakin sering atau semakin lama seorang atlet berlatih, maka kemampuannya akan semakin meningkat, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun secara mental. Seringnya bertanding mempunyai pengaruh besar terhadap kematangan, karena situasi bertanding mempunyai pengaruh besar terhadap kematangan, karena situasi bertanding itulah yang harus dibiasakan dan situasi itulah yang akan dihadapi pada pertandingan sebenarnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri akan meningkat sesuai kematangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan rasa percaya diri dalam kemampuan *shooting* yaitu perasaan pemain/atlet dalam meyakini diri akan kemampuan shooting yang dimilikinya, dengan begitu atlet tidak akan merasa ragu dalam mengambil

keputusan dalam melakukan *shooting* ke arah gawang, dan rasa percaya diri seorang atlet tersebut bisa berubah turun dan naik yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: Bawaan, kesiapan, kondisi kesehatan, pengetahuan, pengalaman, kemampuan lawan, lingkungan, latihan dan kematangan.

Apabila percaya diri seorang pemain baik maka pemain akan merasa telah menguasai teknik dasar dalam sepakbola salah satunya adalah keterampilan *shooting*, dengan begitu dia akan mudah dalam melakukan *shooting* tanpa ada rasa takut akan kegagalan. Hal ini didukung oleh pendapat Huda (2012:70) “Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri”. Dan apabila seorang pemain tidak memiliki percaya diri, maka pemain dalam melakukan *shooting* tidak akan maksimal dan baik.

B. Penelitian yang Relevan

1. Muhammad Hasbi (2015) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Ps Puma Pombalowo Kecamatan Parigi*” Berdasarkan analisa dengan teknik statistic deskriptif, bahwa untuk tes latihan kekuatan otot tungkai diperoleh perhitungan yaitu t hitung sebesar 11,17 dengan t tabel dengan taraf signifikansi 5% d.b = $(N-1) (15-1) = 14$ sebesar 2,145. Maka t hitung $>$ t tabel atau $11,17 > 2,145$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada

pengaruh yang signifikan (berarti), antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo. Relevansi penelitian ini terkait dengan daya ledak otot tungkai dan akurasi *shooting*.

2. Penelitian Awang Roni Effendi (2016) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Ketepatan Shooting Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Putra*”. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik statistik dengan menggunakan rumus t-test menggunakan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan N-1 menggunakan rumus pendek (Short method). Berdasarkan analisis data disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan shooting pada mahasiswa UKM sepak bola putra IKIP PGRI Pontianak. Relevansi penelitian ini terkait dengan koordinasi mata kaki dan akurasi *shooting*.
3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Fachrul Aji Saputra (2017) dengan judul, “Pengaruh Koordinasi, Keseimbangan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Menembak Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 17 Makassar. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1). Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata kaki percaya diri pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 17 Makassar dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar -0,334; (2).

Ada pengaruh yang signifikan keseimbangan terhadap percaya diri pada permainan sepakbola SMA Negeri 17 Makassar dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0,693; (3). Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menembak pada permainan sepakbola SMA Negeri 17 Makassar dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar -0,715; (4). Ada pengaruh yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menembak pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 17 Makassar dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0,522; (5) Ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan menembak pada siswa SMA Negeri 17 Makassar dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar -0,490; (6). Ada pengaruh koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menembak pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 17 Makassar melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0,164; (7). Ada pengaruh signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menembak pada permainan sepakbola SMA Negeri 17 Makassar melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar -0,339. Relevansi penelitian ini terkait dengan koordinasi, percaya diri dan akurasi *shooting*.

C. Kerangka Konseptual

1. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki terhadap Akurasi Shooting pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS)

Koordinasi mata kaki salah satu faktor yang diduga mempengaruhi akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS). Koordinasi mata kaki adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. koordinasi mata kaki dapat menghasilkan ketepatan tendangan dalam sepakbola, di saat melakukan *shooting* kemampuan koordinasi mata kaki diperlukan untuk menempatkan atau mengarahkan bola ke arah yang diinginkan.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedang kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*.

2. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing Dan Sekitarnya (SSB PSTS)

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Tungkai merupakan anggota gerak badan yang terdiri atas seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk melakukan berbagai

macam gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya.

Daya ledak otot tungkai adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak digunakan dalam berbagai cabang-cabang olahraga seperti: sepak bola, bola basket, bola voli, anggar, dayung, lompat tinggi, lempar lembing dan cabang olahraga lainnya. Dengan demikian daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot.

Dalam sepakbola, besar kecilnya daya ledak otot tungkai sangat diperlukan. Misalnya saat *sprint*, melompat dan meloncat, dan termasuk juga pada saat melakukan *shooting*. Pada saat orang melakukan *shooting*, daya ledak otot tungkai yang baik akan memberikan tekanan yang cukup keras pada bola. Akibatnya laju bola akan menjadi lebih kencang dan lebih sulit dijangkau oleh kiper lawan terlebih jika arah datangnya bola pada daerah sudut gawang.

3. Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Akurasi *Shooting* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing Dan Sekitarnya (SSB PSTS)

Percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Kepercayaan diri sangat penting bagi pemain, pemain yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi memiliki sifat mandiri, bersemangat, yakin akan potensi yang dimilikinya, bersikap tenang dan

tidak mudah gugup, pemberani dan mampu bangkit kembali dari kegagalan.

Percaya diri memiliki peran yang cukup penting, pemain yang yakin memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka kepercayaan dirinya akan meningkat dalam keberhasilan melakukan tendangan secara maksimal dan baik dalam sepakbola. Tingginya tingkat percaya diri juga menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan *shooting* sehingga hasil tendangan yang didapatkan dapat maksimal.

4. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki terhadap Rasa Percaya Diri Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS)

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*. Selanjutnya percaya diri merupakan suatu sikap yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dan yakin mampu menghadapi segala gangguan tersebut secara efisien, dengan penuh keberanian.

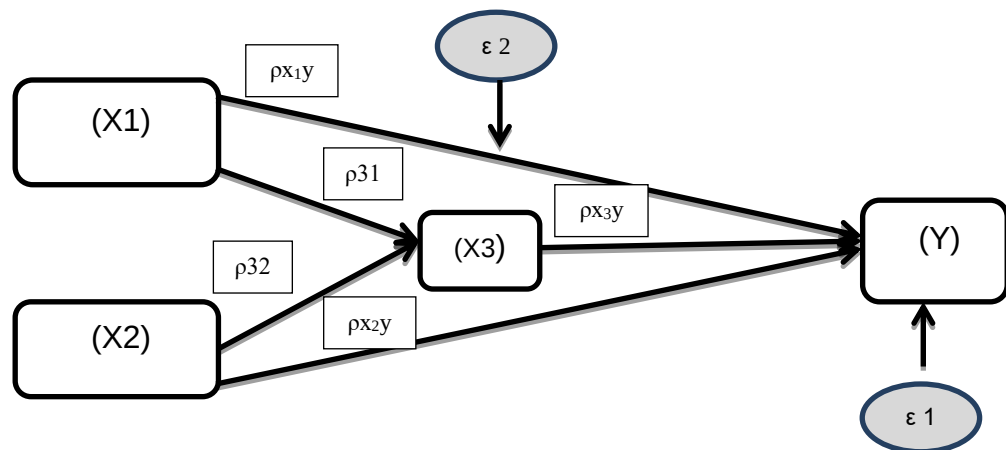
Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diartikan bahwa pemain yang mempunyai koordinasi mata kaki yang baik maka akan

timbul rasa percaya diri pada dirinya, dan adanya rasa percaya diri yang bagus akan memberikan peluang terciptanya tendangan yang baik dan maksimal serta target yang diinginkan dalam melakukan *shooting*.

5. Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap Rasa Percaya Diri Pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS)

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *eksplosif* atau dengan cepat. Daya ledak otot tungkai diperlukan untuk melakukan tendangan dalam sepakbola, semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki maka akan semakin bagus hasil tendangan yang akan dicapai. Selanjutnya percaya diri merupakan suatu sikap yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dan yakin mampu menghadapi segala gangguan tersebut secara efisien, dengan penuh keberanian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diartikan bahwa pemain yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik maka akan timbul rasa percaya diri pada dirinya, dan adanya rasa percaya diri yang bagus akan memberikan peluang terciptanya tendangan yang baik dan maksimal serta target yang diinginkan dalam melakukan *shooting*.



Gambar 13. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS).
2. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS).
3. Terdapat pengaruh langsung rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS).
4. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS).

5. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap rasa percaya diri pemain Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya (SSB PSTS)

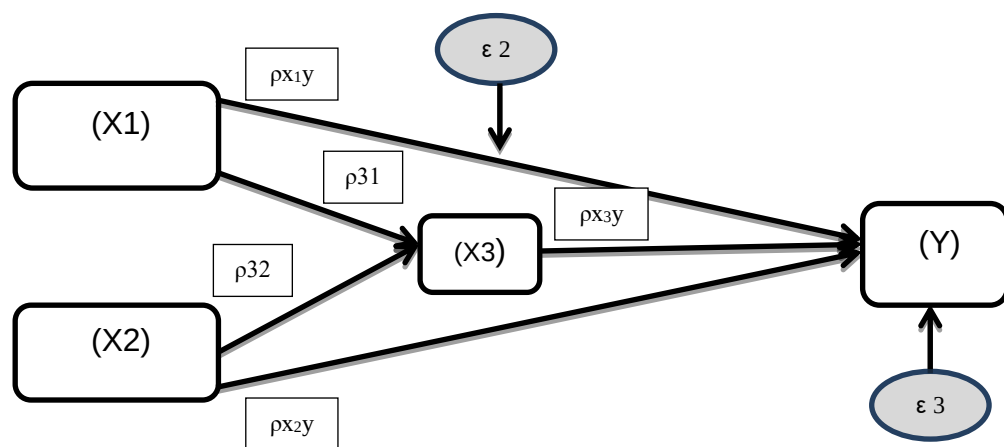
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi asosiatif kausal, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara langsung daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB PSTS Tabing. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data regresi sederhana dan regresi ganda, setelah itu dilanjutkan dengan analisis jalur (*path analysis*).

Analisis Jalur (*path analysis*) adalah salah satu teknik statistika parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang sifatnya kausal (satu jalur). Widiyanto (2013:309) mengungkapkan bahwa “untuk menguji signifikansi koefisien jalur dengan menggunakan uji t atau uji F, untuk menyatakan signifikan atau tidaknya koefisien jalur didasarkan pada hasil uji t, uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara variabel eksogen terhadap variabel endogen”. Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan galat taksiran. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X_1), koordinasi mata kaki (X_2), (X_1) dan (X_2) sebagai variabel (eksogenous), dan percaya diri (X_3) sebagai variabel *intervening*, sedangkan variabel endogenous yaitu keterampilan *shooting* pemain SSB PSTS Tabing (Y). Kontelasi Penelitiannya adalah:



Gambar 14. Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian bentuk mediated path model

Sumber : (Marsono, 2016:67)

Keterangan :

X_1 = Daya Ledak Otot Tungkai

X_2 = Koordinasi Mata Kaki

X_3 = Percaya Diri

Y = Kemampuan *Shooting* Pemain SSB PSTS Tabing Padang

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah diseminarkan terhitung pada bulan januari. Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola PSTS Tabing. Waktu penelitian digunakan untuk melakukan kegiatan meliputi: penelitian pendahuluan, pembuatan proposal penelitian, seminar proposal, pengurusan perijinan penelitian, uji coba instrumen, pengujian validitas dan reliabelitas instrumen, pengumpulan data yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dimana pertemuan pertama untuk memperoleh data dan pengambilan data dari kuisisioner percaya diri, koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai. Pertemuan kedua untuk mengambil data kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing Padang.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Widiyanto (2013:101) populasi adalah “kelompok besar atau wilayah yang menjadi lingkup penelitian kumpulan dalam penelitian”. Menurut Sugiyono (2012:117) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Menurut Periantalo (2016:140) populasi adalah “subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian, dapat berbentuk daerah, perkembangan, dan karakteristik pribadi”. Maka dapat dipahami bahwa populasi adalah wilayah atau kelompok besar yang menjadi ruang lingkup pembahasa dalam penelitian baik berupa objek, subjek yang ditetapkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain SSB PSTS Tabing dimana semua pemainnya adalah putra yang terdiri dari 4 tingkatan, dimana tiap tingkatan dibedakan berdasarkan usia pemain, pembagian umurnya adalah sebagai berikut: U-14, U-15, U-16 dan U-17, seperti terlihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian Pemain SSB PSTS Tabing Padang

No	Pemain	Formula tingkatan Umur				Jumlah (Orang)
		U-14	U-15	U-16	U-17	
1	Putra	30	30	35	40	135

Sumber: Tata Usaha SSB PSTS Tabing Padang tahun 2017.

Dari tabel 3.1 dapat dipahami bahwa dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu pemain PSTS Tabing putra yang berjumlah 135 orang.

2. Sampel

Menurut periantalo (2016:141) sampel adalah “bagian dari populasi diambil yang karakteristik setara dengan populasi”. Menurut Widiyanto (2013:102) sampel adalah “sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data”. Dan menurut Sugiyono (2012:118) sampel adalah “bagian dari jumlah atau karaktersitik yang dimiliki oleh populasi”. Maka dapat dipahami sampel merupakan bagian terkecil dari jumlah atau karakteristik yang hasilnya akan mewakili dari populasi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* pengambilan sampel yang memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel yaitu *stratifikasi profesional*. Menurut Periantalo (2016:147) *stratifikasi profesional* adalah “teknik sampel ini yaitu dimana jumlah subjek yang diambil sesuai dengan jumlah total dari strata tersebut”. Hal ini didukung oleh pendapat sugiono (2012:120) “teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional”.

Dapat dipahami *proportionate stratified random sampling* adalah cara penarikan sampel berdasarkan strata secara proporsional dari tingkatan populasi yang tidak homogen, semakin dikit jumlah subjek

semakin sedikit pula subjek dari strata tersebut di ikut sertakan dalam penelitian. Sampel yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yang memiliki karakteristik heterogen ditinjau dari strata dan dikelompokkan secara proporsional dari tingkatan usia. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dan diambil 30% perwakilan masing-masing strata (usia) dari populasi. Alasan pengambilan 30% karena jumlah populasi dari masing-masing strata (usia) tidak mencapai 40 orang. Hal ini yang menjadi alasan pengambilan sampel dilakukan secara acak. Maka sampel penelitian ini adalah pemain SSB PSTS Tabing yang berjumlah 40 orang.

D. Instrumen Penelitian

1. Daya Ledak Otot Tungkai

a. Definisi Konseptual

Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Definisi Operasional

Daya ledak otot tungkai diperlukan untuk melakukan *shooting* dalam sepakbola. Semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain maka akan semakin maksimal hasil *shooting* yang akan dicapai. *Shooting* dalam sepakbola merupakan gerakan yang bersifat *eksplosif* yang membutuhkan kemampuan otot kaki/tungkai dalam melakukan *shooting*

dan kemampuan otot tungkai ini dapat diukur menggunakan tes *standing broad jump*.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Tes ini menggunakan *standing broad* atau *long jump* bertujuan untuk mengukur *power* tungkai ke arah depan. Tes *standing broad* atau *long jump* memiliki validitas tes 0,607 dan releabilitas tes 0,963. (Nurhasan, 2007: 174) sebagai berikut ini.

1) Peralatan

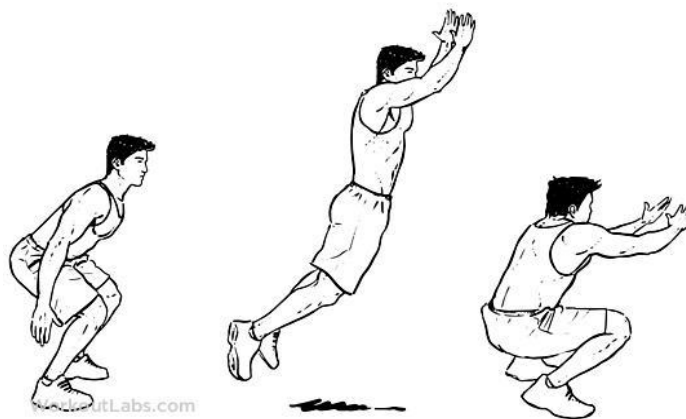
- a) Meteran untuk mengukur jarak melompat
- b) Area soft landing saat take off line harus ditandai dengan jelas

2) Pelaksanaan

- a) Testi berdiri di belakang garis batas kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
- b) Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar dan selebar bahu, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
- c) Ayun tangan dan meloncat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
- d) Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start*.
- e) Testi melakukan tiga kali lompatan.
- f) Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya, testi boleh mencoba sampai dapat melakukan dengan benar.

3) Penilaian

- a) Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start* sampai dengan garis *start*.
- b) Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan.



Gambar 15 *Standing Broad* atau *Long Jump*
(Sumber: Nurhasan, 2007: 174)

Tabel 3.2. Format data isian tes daya ledak otot tungkai
Sumber : (Peneliti, 2017)

No	Nama Pemain	Test (cm) ke -			Test tertinggi	Keterangan
		1	2	3		
1						
2						
3						
dst						

2. Instrumen Koordinasi Mata Kaki

a. Defisini Konseptual

Yulianto (2012:69) koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif. Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk

merangkai beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya”.

b. Definisi Operasional

Koordinasi mata kaki adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. koordinasi mata kaki dapat menghasilkan ketepatan tendangan dalam sepakbola, di saat melakukan *shooting* kemampuan koordinasi antara mata dan kaki diperlukan untuk menempatkan atau mengarahkan bola ke arah yang diinginkan.

Koordinasi mata kaki dapat diukur menggunakan tes *soccer wall volley test*, dimana tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat koordinasi mata kaki pemain, semakin bagus tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki maka semakin bagus lagi akurasi *shooting* pemain tersebut.

c. Kisi-kisi Instrumen

Tes koordinasi menggunakan *soccer wall volley test* yang dikutip oleh Ismaryanti (2006: 54). Perlengkapan yang dibutuhkan berupa bola untuk sepak bola dan lapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah tendangan dibuat di depan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

b) Pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut :

- 1) Testi berdiri di daerah tendangan, dan siap menendang bola.

- 2) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki mana pun. Sebelum menendang kembali, bola harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.
- 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- 4) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing selama 20 detik.
- 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

c) Penilaian

Mendapat nilai satu saat bola yang ditendang mengenai sasaran. Agar mendapatkan nilai satu, bola harus mengenai sasaran, bola harus dikontrol dahulu sebelum ditendang kembali. Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan. Jika testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan, nilainya dikurangi satu. Apabila tidak mengenai sasaran, testi tidak mendapatkan nilai. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan, validitas tes ini yaitu 0,76 dan reliabilitas tes yaitu 0,89.

bersemangat, yakin akan potensi yang dimilikinya, bersikap tenang dan tidak mudah gugup, pemberani dan mampu bangkit kembali dari kegagalan.

Seorang pemain membutuhkan percaya diri untuk melakukan akurasi *shooting* dengan baik, rasa percaya diri seorang atlet tersebut bisa berubah turun dan naik yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: Bawaan, kesiapan, kondisi kesehatan, pengetahuan, pengalaman, kemampuan lawan, lingkungan, latihan dan kematangan.

Dalam penelitian ini untuk melihat percaya diri yang dimiliki dilakukan tes menggunakan angket percaya diri yang sebelumnya telah diuji cobakan pada sampel diluar sampel penelitian yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji coba maka dapat diketahui validitas dan realibilitas angket tersebut sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

c. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur percaya diri pada penelitian ini adalah angket model *Skala Likert* dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-ragu (RR), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot yang berbeda, sesuai dengan jenis pernyataan, apakah positif atau negatif.

Teknik pengujian validitas empiris dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Telah diperiksa oleh ahli bahasa untuk diuji kalimat-kalimat yang ada dalam lembar observasi dan angket apakah telah sesuai dengan kaidah berbahasa Indonesia yang baik dan benar
2. Untuk percaya diri telah diperiksa oleh ahli Psikologi apakah telah sesuai tiap butir pernyataan dengan indikator yang telah dibuat
3. Telah di ujicobakan kepada pemain lain yaitu pemain SSB Tabing yang bukan merupakan sampel
4. Setelah didapatkan poin-poin, kemudian poin-poin tersebut divalidasikan dengan menggunakan rumus korelasi produk moments.

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

Keterangan :

r_{hitung} : Koefisien korelasi

$\sum Xi$: Jumlah Skor item

$\sum Yi$: Jumlah Skor total (Seluruh item)

n : Jumlah responden

Rumus mencari t hitung

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

Keterangan :

t_{hitung} : nilai t hitung

r : koefisien korelasi nilai r hitung

n : jumlah respondent

5. Setelah didapatkan validitas maka langkah selanjutnya dicari reliabelitas dengan menggunakan rumus *Alfa Crombach*

$$Y_{kk} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan :

Y_{kk} : Koefisien reliabelitas seluruh item

k : Jumlah Butir

$\sum Si$: Jumlah Varians Butir

S_t : Varians Total

6. Setelah dicari validitas dan reliabelitas untuk instrumen percaya diri. untuk menentukan valid dan reliable setelah diuji cobakan dari nilai yang didapat, maka bandingkan nilai nya dengan menggunakan table r untuk $\alpha = 0,05$ jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, dimana ($r \text{ tabel} = dk = N-1$). Maka data Reliabel. Berikut ini adalah bobot masing-masing pernyataan:

Tabel 3.4. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban

Sifat Pertanyaan	Bobot Alternatif Jawaban				
	SS	S	RR	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Menyusun instrumen percaya diri yaitu.

- 1) Menyusun kisi-kisi berdasarkan indikator instrumen dan konsep-konsep teoritis yang ada.
- 2) Menyusun butir-butir pernyataan sesuai dengan indikator.
- 3) Melakukan analisis rasional untuk melihat kesesuaian dengan indikator.
- 4) Melakukan uji coba instrumen, tepatnya diuji cobakan kepada pemain SSB PSTS Tabing yang bukan termasuk kedalam sampel penelitian. Sebelum diuji coba terdapat 82 butir pernyataan dari 9 indikator, terlihat pada lampiran 1
- 5) Selanjutnya pernyataan di validasi kepada ahli, yaitu dosen psikologi dan dosen sepakbola dari FIK-UNP, setelah di validasi oleh ahli terdapat 27 butir pernyataan dianggap tidak valid, maka tersisa 55 butir pernyataan valid dan siap untuk diuji cobakan. Terlihat pada lampiran 2

6) Setelah diuji coba di cari tingkat validasi dan reliabelitas dengan menggunakan analisis statistik, untuk analisis pencarian reliabel dan validasi terlihat pada lampiran 3 dan 4. Dari analisis statistik terdapat 5 butir pernyataan tidak valid. Maka tersisa 50 butir pernyataan valid yang siap digunakan sebagai instrumen untuk mengukur percaya diri. Terlihat pada lampiran 5, sedangkan indikator yang telah valid dan reliabel terlihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5. Indikator Instrumen Percaya Diri Valid dan reliabel

Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Percaya Diri (Self COntidence)	Bawaan	1, 3, 7	2, 4, 5,6	7
	Kesisapan	8, 10, 11, 12, 15	9, 13, 14	8
	Kondisi kesehatan	16, 17, 18		3
	Pengetahuan	20, 21, 22, 23, 24, 26, 27	19, 25	9
	Pengalaman	28, 29, 30, 31, 32		5
	Kemampuan lawan	33, 34, 36, 37, 38, 39, 40	35	8
	Lingkungan tempat bertanding	42	41	2
	Latihan	43, 46, 47	44, 45	5
	Kematangan	48, 50	49	3
Jumlah		36	14	50

4. Instrumen Kemampuan Akurasi *Shooting*

a. Defisini Konseptual

Kemampuan akurasi *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki secara akurat.

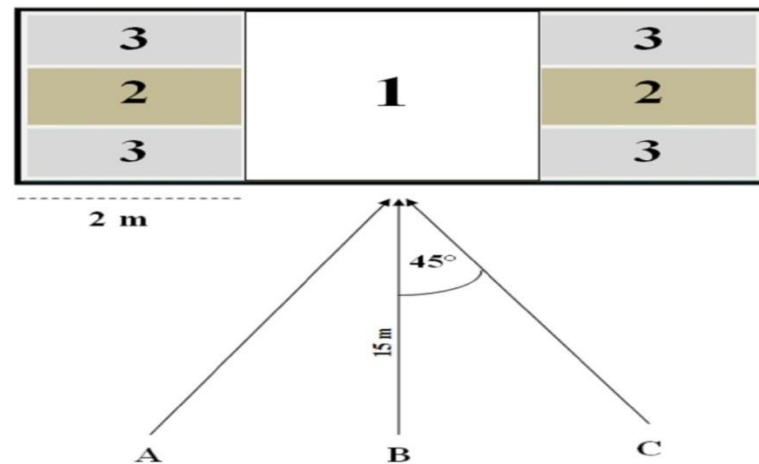
b. Definisi Operasional

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai teknik dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan kemampuan *shooting* dengan akurasi yang baik.

Dalam permainan Sepakbola, akurasi *shooting* merupakan hal yang sangat penting, karena jika tendangan kita akurat dan keras maka kita akan lebih mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Namun sebaliknya, jika kita kurang menguasai teknik tendangan maka tendangan kita akan dengan mudah ditangkap oleh kiper lawan. Dalam hal ini, untuk mengukur akurasi *shooting* yang dimiliki digunakan tes *akurasi* tendangan.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Berhubung data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes. Untuk mengambil data tes *shooting* ini dinamakan tes “sepak sasaran” Arwandi (1989). Tes ini juga pernah dipakai PSSI dalam menilai kemampuan sepak bola atletnya. Validitas tes ini yaitu 0,65 dan releabilitas tes yaitu 0,77. Pelaksanaan tes sepak sasaran adalah sebagai berikut:



Gambar 17. Tes Sepak Sasaran Depdikbud (dalam Arwandi, 1989)

Pelaksanaannya: Gawang di bagi atas tiga bagian dengan menggunakan karet ban/tali sebagai pembatas. Skor yang di berikan yaitu pada pojok atas dan bawah kiri dan kanan di beri masing-masing skor 3. Sedangkan untuk bagian tengah samping kiri dan kanan di beri skor 2. Dan untuk bagian tengah gawang di beri skor 1. Jarak ke 3 tempat menendang yaitu 15 meter.

Testee melakukan shooting ke gawang dengan posisi atau letak *shooting* di bagi atas 3 tempat. Masing-masing tempat dilakukan 2 kali shooting, dengan jumlah tembakan seluruhnya yang dimiliki *teste* berjumlah 12 kali shooting dengan target yang telah diberi angka atau nilai kemampuan akurasi *shooting* yang akan dilakukan dan dibantu oleh 2 orang pengawas, dimana tugas pengawas pertama yaitu melihat perkenaan bola dengan kaki, sedangkan pengawas ke 2 yaitu bertugas untuk melihat arah bola pada gawang dan memutuskan skor yang di peroleh oleh *teste*.

Skor: jumlah nilai dari 6 kali pengulangan sesuai dengan target yang telah diberi angka atau nilai kemampuan Akurasi *Shooting* pada gawang. Nilai tertinggi yang di dapat oleh penendang yaitu 18. Jika bola yang di tendang keluar dari sasaran maka diberi skor nol.

Tabel 3.6. Format isian data *shooting*

No	Nama	Akurasi <i>Shooting</i>						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
1								
2								
3								
4								

5. Mengkategorikan Instrumen daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri, dan kemampuan akurasi *shooting* sepak bola

Mengategorikan instrumen daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri, dan kemampuan akurasi shooting menggunakan skala lima menurut sudjono (1974:2010) untuk merubag raw score (skor mentah) ke dalam nilai standar sekala 5 atau nilai huruf: A, B, C, D, dan E, patokan yang digunakan adalah

----- > A
Mean + 1,5 SD
----- > B
Mean + 0,5 SD
----- > C
Mean - 0,5 SD
----- > D
Mean - 1,5 SD
----- > E

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes. Adapun langkah awal yang dilakukan adalah;

- b. Membuat proposal penelitian
- c. Menentukan jadwal penelitian
- d. Mendapatkan surat izin melakukan penelitian dari Koordinator PPS FIK UNP dan KESBANGPOL.
- e. Menetapkan peralatan yang diperlukan yaitu, tempat pelaksanaan tes, alat tulis dan blangko penelitian
- f. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrument dilakukan pada SSB PSTS Tabing yang bukan merupakan sampel penelitian, uji coba instrument ini guna menentukan item-item pernyataan yang diberikan ke pada sampel untuk mengetahui kepercayaan diri dari pemain SSB. Dari butir soal yang diuji coba, nanti ada beberapa item pernyataan yang dinyatakan gugur atau tidak valid

2. Pelaksanaan Tes

- a. Teknik pengambilan data untuk mendapatkan data percaya diri pemain dengan penyebaran angket yang dikembangkan berdasarkan indikator yang dapat mengukur variabel percaya diri
- b. Untuk daya ledak otot tunglai dengan menggunakan *standing board jump*,

- c. Untuk koordinasi mata kaki dengan menggunakan *soccer wall volley test* dan
- d. Mengukur kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing dengan menggunakan tes *shooting* menembak bola ke gawang (tes sepak sasaran).

Tujuan dari adanya pelaksanaan tes adalah agar *testee* tidak salah dalam melakukan tes yang sesungguhnya, sehingga dalam pelaksanaan benar-benar dipahami. Teknik pengumpulan data untuk daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kemampuan akurasi *shooting* yang digunakan dalam penelitian menggunakan tes langsung kepada pemain dan format yang telah baku, bertujuan untuk melihat nilai daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kemampuan akurasi *shooting*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial, penggunaan teknik analisis data secara deskriptif adalah untuk menemukan gambaran karakteristik penyebaran skor / nilai setiap variable yang diteliti. Analisis deskriptif digunakan dalam hal penyajian data, ukuran sentral, dan ukuran penyebaran. Penyajian data menggunakan daftar distribusi frekuensi dan histogram. Ukuran sentral meliputi rata-rata (*Mean*), rata tengah (*Median*), dan nilai yang sering muncul (*Modus*). Ukuran penyebaran meliputi varians dan simpangan baku (*Standard deviation*). Sedangkan analisis inferensial/ analisis kausal digunakan untuk menguji persyaratan

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain SSB PSTS Tabing.
2. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap Kemampuan akurasi *shooting* pada pemain SSB PSTS Tabing.
3. Terdapat pengaruh langsung rasa percaya diri terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain SSB PSTS Tabing adalah.
4. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap rasa percaya diri pada pemain SSB PSTS Tabing.
5. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap rasa percaya diri pada pemain SSB PSTS Tabing.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

Diperolehnya hasil penelitian bahwa daya ledak otot tungkai berpengaruh secara langsung maupun terhadap kemampuan akurasi *shooting*, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Daya ledak merupakan suatu komponen

biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya. Dalam melakukan *shooting* pemain dituntut untuk memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal agar dapat menendang bola dengan keras dan cepat, hal ini akan menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menghadang bola yang mengarah ke gawangnya. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur penting dalam melakukan tendangan pada saat permainan berlangsung karena kemampuan tendangan yang kuat dan akurat juga dipengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai yang baik dilihat dari besarnya masa otot, masa otot yang kecil akan menghasilkan tenaga yang kecil, dan masa otot yang besar akan menghasilkan tenaga yang besar. Pada saat melakukan tendangan yang keras, maka dibutuhkan power otot tungkai yang kuat untuk mencapai target dan akurasi yang baik. Maka daya ledak otot tungkai pemain perlu diperhatikan oleh pelatih dalam latihan guna untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*

Diperolehnya hasil penelitian bahwa koordinasi mata kaki berpengaruh secara langsung yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting*. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan koordinasi mata kaki pemain dengan cara latihan yang dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*, koordinasi merupakan kemampuan dari dua atau lebih organ tubuh yang bergerak dengan satu pola gerak tertentu. Mata merupakan indera penglihatan yang berfungsi mengaktualisasi terhadap objek-objek tertentu yang

menangkap dan membedakan kejadian-kejadian yang dilihatnya, dalam hal ini mata berfungsi sebagai indera penglihat yang cermat untuk mengamati suatu objek tertentu. Mata juga mempunyai kemampuan mengingat tentang apa yang pernah dilihatnya, misalnya seorang pemain bisa mengingat teknik *shooting* pada permainan sepakbola yang dilakukan setelah melalui latihan-latihan yang telah dilakukan sebelumnya. Kaki merupakan bagian anggota badan yang terdapat indera gerak. Organ indera gerak atau kinestetik berada pada otot, sendi, dan tendon. Indera gerak terjadi apabila koordinasi yang digunakan seseorang dalam melakukan pola gerakan tertentu, misalnya pada saat melakukan *shooting* pemain harus mampu mengarahkan bola ke arah yang sulit dijangkau oleh kiper lawan, disini kaki berperan penting selain melakukan *shooting* kaki juga berperan dalam mengarahkan bola.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa percaya diri berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain SSB PSTS Tabing. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Dalam melakukan *shooting* percaya diri merupakan salah satu faktor penting agar *shooting* yang dilakukan bisa optimal. Karena percaya diri merupakan perasaan dalam diri yang membuatnya yakin, sanggup dan tidak takut ketika melakukan *shooting*. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal

utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi yang maksimal. Percaya diri dalam melakukan *shooting* adalah rasa percaya dan keyakinan dari dalam diri bahwa ia sanggup dan mampu dalam melakukan *shooting*, tanpa ada keraguan ataupun rasa takut akan kegagalan, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi yang maksimal dengan kata lain dengan percaya diri pemain akan mampu melakukan kemampuan akurasi *shooting* dengan maksimal.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa daya ledak otot tungkai berpengaruh secara langsung yang signifikan terhadap rasa percaya diri. Pemain memiliki kondisi fisik yang bagus salah satunya daya ledak otot tungkai maka pemain akan percaya diri, ini disebabkan karena timbulnya keyakinan dalam dirinya bahwa ia memiliki suatu kelebihan yang bisa membuat orang lain kagum padanya. Daya ledak otot tungkai merupakan suatu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *shooting*, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan bisa menendang dengan kekuatan yang maksimal, dengan memiliki tendangan yang keras yang dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai tentunya akan membuat pemain merasa percaya diri.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa koordinasi mata kaki berpengaruh secara langsung yang signifikan terhadap rasa percaya diri. Pemain yang memiliki tingkat koordinasi mata kaki yang tinggi akan mempermudah pemain dalam mengarahkan bola, koordinasi antara mata sebagai pusat

dimana pandangan untuk melihat kondisi di sekitar arah tembakan serta peranan kaki sebagai pengolah bola dalam menentukan arah tendangan. Tentu dalam hal ini merupakan suatu keuntungan bagi pemain yang memiliki tingkat koordinasi mata kaki yang tinggi. Kepuasan terhadap kemampuan yang dimilikinya merupakan suatu pencapaian pemain melalui latihan, dengan hasil latihan tersebut maka terbentuklah kemampuan yang membuat dirinya memiliki kelebihan, dan dengan kelebihannya tersebut akan timbul rasa percaya diri pada pemain. Dengan kata lain pemain yang memiliki kelebihan akan kemampuannya akan membuat pemain tersebut merasa percaya diri terhadap kemampuannya, karena pemain itu memiliki keyakinan atas kelebihannya yang akan membuat suatu keberhasilan.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing, dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pemain disarankan untuk dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* yang dimilikinya. Latihan yang diberikan pelatih akan lebih mudah diaplikasikan dengan mempertimbangkan aspek daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri agar mudah diserap oleh pemain apabila memperhatikan dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.
2. Bagi pelatih disarankan agar membuat metode latihan yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*

dengan mempertimbangkan tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri pemain SSB PSTS Tabing.

3. Diharapkan Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan Kemampuan akurasi *shooting*.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad, Irfan Zinat. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Volume 4 Nomor 1, Maret 2016 ISSN 2338-2996*.
- Fachrul ajisaputra. 2017. Pengaruh koordinasi, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan menembak pada permainan sepakbola siswa sma negeri 17 Makassar. Tesis
- Aristiani, Rina. 2016. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016) Print ISSN 2460-1187, Online ISSN 2503-281X*
- Ariston. 2013. Perbandingan ketepatan shooting ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola siswa sd inpres i kayumalue pajeko palu. *E-JTPEHR Volume 1 Nomor 3 ISSN : 2337-4535*
- Buku Panduan Penulisan Tesis Program Studi Pendidikan Olahraga S2
- Candra, Alfi. 2016. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area ISSN 2527-760X (Print) ISSN 2528-584X (Online)*.
- Dian dkk. 2015. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak OtotTungkai Terhadap Kemampuan Menendang PadaPemain Ssb Aneuk Rencong Banda AcehTahun 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 1, Nomor 2: 63 – 70 Mei 2015*.
- Diwa dkk. 2016. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shootingdalam Permainan Sepakbola Pada Klub SepakbolaHimadirga Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 2, Nomor 3 : 235 – 244 Agustus 2016*.
- Effendi, Awang Roni. 2016. Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Ketepatan Shooting Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 2, Desember 2016*