

## BAB II

### KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Hakikat Konsentrasi

Seseorang yang ingin memperoleh kesuksesan harus mampu berkonsentrasi dengan baik untuk memperoleh tujuannya itu, begitu juga dengan dunia olahraga, konsentrasi merupakan hal yang mutlak dibutuhkan. Memusatkan perhatian atau berkonsentrasi memang merupakan hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi salah satunya olahraga sepakbola sebab olahraga ini membutuhkan ketepatan dan konsistensi, pada setiap tindakan yang diambil.

Schmid, Peper, dan Wilson dalam Komarudin menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.<sup>1</sup> Nideffer juga mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi, yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).<sup>2</sup> Selain itu, Siswanto

---

<sup>1</sup> Komarudin, *Psikologi Olahraga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013, h.138

<sup>2</sup> *Ibid*

menyebutkan bahwa yang dimaksud konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi.<sup>3</sup>

Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Sedangkan menurut Setyobroto dalam Mylsidayu, konsentrasi adalah suatu keadaan dimana atlet menunjukkan mempunyai kesadaran yang tertuju kepada sesuatu/objek tertentu yang tidak mudah goyah.<sup>4</sup> Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat dikatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.

Stimulus eksternal adalah stimulus yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut. Misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimulus internal adalah stimulus yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti rasa gugup, dan terlalu cemas. Menurut Loehr dalam Komarudin, atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila: *"We have the right when what we are doing is the same as what we are thinking"*.<sup>5</sup> Uraian tersebut berarti seseorang dikatakan berkonsentrasi ketika

---

<sup>3</sup>Siswant o, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2007, h. 65

<sup>4</sup> Apta Mylsidayu, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014, h. 111

<sup>5</sup> Komarudin, *op.cit*, h. 139

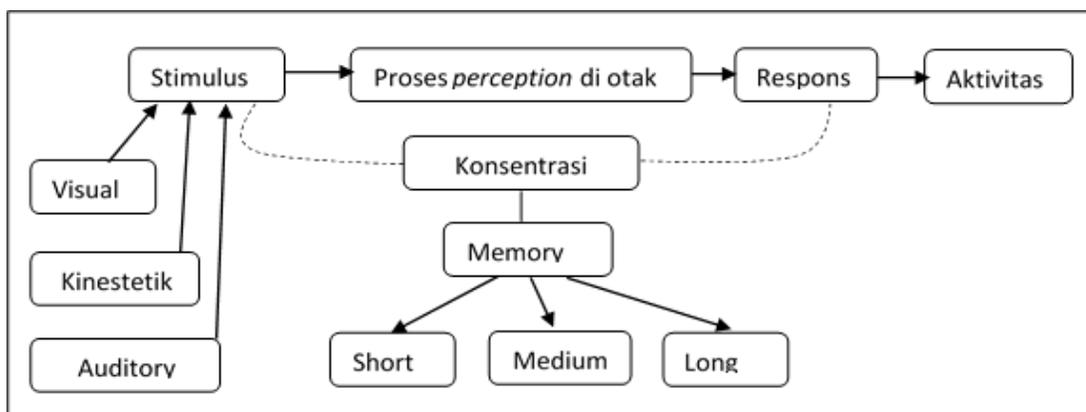
apa yang dilakukan sama dengan apa yang dipikirkannya. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, menunjukkan bahwa atlet memiliki konsentrasi.

Dengan demikian, konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat sulit untuk dikuasai oleh atlet karena perhatian yang ada dalam pikiran atlet seringkali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh sebab itu, konsentrasi perlu dilatih kepada atlet, sebab apabila tidak dilatih maka akan cenderung gagal dalam mengembangkan kemampuan konsentrasinya, dan bersamaan dengan hal itu atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Sumber pengacau konsentrasi dari stimulus, yakni visual, kinestetik, dan auditory. Gangguan visual berupa barang atau benda yang bergerak, besar, dan warnanya mencolok. Gangguan auditory berupa suara dari superter dan cerita mengenai lawan bertanding. Gangguan kinestetik merupakan semua hal yang dirasakan atau dilakukan, seperti kelelahan fisik, kelelahan mental, ada atau tidak adanya pelatih/orang yang dicintai ketika pertandingan, lingkungan bertanding, dan peralatan bertanding.

Hal ini menandakan bahwa atlet kurang dapat berkonsentrasi apabila individu tersebut mengalami perhatian yang terpecah-pecah. Hal ini sangat berbahaya ketika atlet dalam situasi sebuah pertandingan, dimana ketika dalam pertandingan dituntut untuk memberikan yang terbaik untuk timnya. Oleh karena itu konsentrasi yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap atlet.

Adapun ciri-ciri atau karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi adalah tertuju pada objek/benda pada saat itu, perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian atau pemikiran pada objek lain, serta mampu menenangkan dan memperkuat mental. Berikut adalah alur atau proses terjadinya konsentrasi.



**Gambar 2.1 Alur atau Proses Terjadinya Konsentrasi<sup>6</sup>**

Konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukan dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya.<sup>7</sup> Hal ini berarti bahwa apabila seorang atlet memiliki konsentrasi yang efektif ketika mampu memfokuskan perhatiannya secara maksimal kepada kegiatan yang sedang dilakukannya, hal tersebut dikarenakan karna seseorang tersebut

<sup>6</sup> Apta Mylsidayi, *op.cit*, h. 113

<sup>7</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, Jakarta: Puspa Swara, 2003, h. 4

mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya. Menurut Hakim, ada beberapa prinsip konsentrasi yang efektif, yaitu:

- 1) Konsentrasi pada hakekatnya merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaannya. Dengan kemampuan tersebut, seseorang akan mampu memfokuskan sebagian besar perhatiannya pada objek yang dikehendaki.
- 2) Untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan agar tercapai konsentrasi yang efektif dan mudah, seseorang harus berusaha menikmati kegiatan yang saat itu sedang dilakukannya.
- 3) Konsentrasi akan terjadi secara otomatis dan mudah jika seseorang telah menikmati kegiatan yang dilakukannya.
- 4) Salah satu penunjang pertama dan utama untuk dapat melakukan konsentrasi efektif adalah adanya kemauan yang kuat dan konsisten.
- 5) Untuk dapat melakukan konsentrasi efektif diperlukan faktor pendukung dari dalam diri orang tersebut yang meliputi kondisi mental dan fisik yang sehat.
- 6) Konsentrasi efektif juga baru akan terjadi maksimal jika didukung oleh faktor-faktor yang ada di luar orang tersebut, yaitu situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, dan menyenangkan.
- 7) Salah satu prinsip utama terjadinya konsentrasi efektif adalah jika seseorang dapat menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya.<sup>8</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa prinsip konsentrasi yang efektif adalah ketika seseorang mampu mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaannya serta menikmati setiap kegiatan yang dilakukannya. Konsentrasi yang efektif juga akan terjadi maksimal apabila didukung oleh faktor-faktor dari luar seperti situasi dan kondisi lingkungan yang aman, nyaman, dan menyenangkan. Dengan demikian, keberhasilan seseorang sangat dipengaruhi oleh keefektifan ia berkonsentrasi.

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, h. 6

Nugroho mengungkapkan bahwa terdapat tujuh aspek-aspek konsentrasi yaitu sebagai berikut:

- 1) Pemusatan pikiran. Yaitu suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.
- 2) Motivasi. Yaitu keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.
- 3) Rasa kuatir. Yaitu perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
- 4) Perasaan tertekan. Yaitu perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.
- 5) Gangguan pemikiran. Yaitu hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar. Misalnya masalah ekonomi, keluarga, mauppun masalah pribadi individu.
- 6) Gangguan kepanikan. Yaitu hambatan untuk berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh orang tersebut.
- 7) Kesiapan belajar. Yaitu seseorang yang sudah siap ajkan menerima materi, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.<sup>9</sup>

Dari beberapa aspek di atas, dapat diketahui bahwa masalah pembiasaan konsentrasi sering terjadi ketika mereka tidak bisa memberi perhatian yang penuh saat proses materi atau proses latihan berlangsung. Pemain cenderung beraktifitas sendiri tanpa aturan, dan juga enggan untuk latihan secara mandiri di rumah.

Atlet seringkali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam tugasnya saat bertanding. Menurut Satiadarma ada beberapa hal yang mengakibatkan kondisi tersebut terjadi yaitu sebagai berikut:

---

<sup>9</sup> Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*, Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007, h. 17

1. Terpaku dalam kejadian masa lalu. Dalam hal ini perhatian atlet sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya, terutama pengalaman buruk, misalnya kalah dalam bertanding atau mengalami cedera. Akibatnya ketika ia tengah bertanding ia mendadak takut kalah atau takut cedera. Selanjutnya perilakunya dipengaruhi oleh rasa takut yang menimbulkan tindakan ragu-ragu untuk mengambil keputusan.
2. Terpaku pada kejadian yang akan datang. Sebagai contoh misalnya atlet selalu memikirkan akibat sosial jika ia mengalami kekalahan. Akibatnya usahanya terarah pada usaha mengatasi ketakutan gagal dan bukan untuk memenangkan pertandingan.
3. Terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan. Dalam keadaan ini pikiran dan perasaan atlet mengalami kejenuhan karena memperoleh bermacam-macam stimulasi secara serentak dan ia tidak dapat menanggulangnya dengan memilah stimulasi yang penting dan yang tidak penting.
4. Terlalu khawatir dengan masalah teknis. Dalam hal ini misalnya atlet terlalu memikirkan bagaimana gaya teknik yang baik yang seharusnya dilakukan, jadi proses otomatisasi gerak atas hasil latihan mengalami hambatan.<sup>10</sup>

Kemampuan konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan. Konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Salah satu cara untuk dapat meingkatkan konsentrasi adalah dengan mengatur snergi psikis dan stress, khususnya rekomendasi untuk mencapai alur. Cara kedua yaitu, menggunakan hasil latihan karena latihan akan membantu mengurangi ketidakpastian dan mengurangi potensi terhadap munculnya gangguan.

Kemudian menggunakan pemicu baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan yang mengingatkan atlet untuk berkonsentrasi. Altet

---

<sup>10</sup> Monthy P Satriadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000, h. 232-233

harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya dengan intensitas yang sama dengan apa yang harus ia lakukan waktu bertanding. Dan yang terakhir, mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan dan pertandingan. Hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi, tetapi juga memperbaiki kemampuan melakukan seleksi perhatian dan perubahan-perubahan kemampuan.<sup>11</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi akan terjadi dengan mudah ketika pemain mampu menikmati setiap materi atau sesi latihan yang ia terima dan memperhatikan materi tersebut secara fokus. Konsentrasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk pemusatan perhatian pada saat pemain melakukan *shooting* dengan tidak terganggu oleh stimulus yang bersifat internal maupun eksternal.

## **2. Hakikat Persepsi Kinestetik**

Kesuksesan dalam suatu penampilan sangat sering tergantung kepada seberapa besar efektifnya pelaku dalam mendeteksi, merasa, dan menggunakan informasi sensori yang sesuai. Sumber informasi didapat dari

---

<sup>11</sup> Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2008, h. 94

beberapa sumber dasar yang terdiri informasi yang berasal dari luar (*eksteroceptive*) dan informasi dari dalam (*proprioceptive*).

Berdasarkan struktur bahasa, kinestetik diterjemahkan dari kata *kinestethetic* yang artinya berhubungan dengan *kinesihesia* yang berasal dari kata *kines* atau *kinesis* yang mengandung arti gerakan, dan *thesis* atau *asthesia* yang artinya merasakan.<sup>12</sup> Hal ini sejalan dengan Oxedine yang menyatakan bahwa kinestetik seringkali menunjuk pada indera otot (*muscle sense*) atau indera motorik (*motor sense*).<sup>13</sup>

Persepsi berasal bahasa Latin yaitu *perceptio*, *percipio* yang berarti tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris guna memberikan gambaran dan pemahaman tentang lingkungan. Persepsi meliputi semua sinyal dalam sistem saraf yang merupakan hasil dari stimulasi fisik atau kimia dari organ pengindra.<sup>14</sup>

Dengan demikian, pernyataan tersebut menyiratkan pengertian bahwa persepsi kinestetik mengarah kepada kemampuan tubuh di dalam mempresepsi atau merasakan gerakan tubuh sehingga tidak jarang perspesi kinestetik disebut juga dengan indra kinestetik (*kinesthetics sense*) yang berarti

---

<sup>12</sup> Richard A. Schmidt And Timothy D. Lee, *Motor Control And Learning A Behnavicral Emphasis Fourth 4<sup>th</sup>*, United Kingdom, 2005, h. 47

<sup>13</sup> Frank Pyke, *Coaching Excellence*, United Kingdom, Human Kinetic, 2013, h. 54

<sup>14</sup> Pengertian Persepsi Menurut Para Ahli, [Online] [www.belajarpsikologi.com](http://www.belajarpsikologi.com), Diakses pada 2 Agustus 2017 pukul 08.31 WIB

suatu fungsi dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan posisi atau gerak tubuh.

Kesuksesan dalam suatu penampilan sangat sering tergantung kepada seberapa besar efektifnya pelaku dalam mendeteksi, merasa, dan menggunakan informasi sensori yang sesuai. Sumber informasi didapat dari beberapa sumber dasar yang terdiri dari informasi yang berasal dari luar (*ekseroceptive*) dan informasi dari dalam (*proprioceptive*). Informasi dari luar bersumber pada dua hal yaitu dari penglihatan dan dari pendengaran. Dari penglihatan akan memberikan informasi mengenai gerakan benda di sekitar lingkungan, juga akan mendeteksi gerakan sendiri di dalam lingkungan, dan tergantung kepada kualitas pendengaran masing-masing.

*Proprioceptive* yang merupakan informasi dari gerakan tubuh. *Proprio* yang menggambarkan informasi dari dalam tubuh seperti dari posisi sendi, kekuatan otot, orientasi di dalam ruang misalnya keadaan terbalik dan sebagainya. Bentuk-bentuk informasi yang serupa sering disebut dengan *kinesthesia* atau *proprioceptive*. Pada berbagai sumber kedua istilah tersebut disamakan. Frank Pyke menyatakan bahwa “persepsi kinestetik adalah kecakapan untuk merasakan posisi, usaha dan gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh, dan kadang-kadang disebut juga sebagai indera keenam”.<sup>15</sup> Disebut sebagai indera keenam sebab merupakan tambahan pertama yang

---

<sup>15</sup> Ibid. h. 143

dikenal setelah lima indera yang secara konvensional telah diakui sebelumnya yaitu, penglihat, pendengar, penciuman, perasa, dan peraba.

Mengingat posisi persepsi kinestetik sebagai indera keenam, maka yang sangat penting artinya adalah bagaimana tubuh dapat mempresepsi posisi dan gerakan baik yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh secara parsial maupun yang dilakukan oleh tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, Sage membatasi pengertian persepsi kinestetik sebagai diskriminasi posisi-posisi dan gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh berdasarkan informasi lain dari visual auditori atau verbal.<sup>16</sup> Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa kinestetik merupakan keadaan saat tubuh dapat peka terhadap posisi dan gerakan serta fungsi organ tubuh secara keseluruhan.

Persepsi kinestetik adalah kecakapan untuk merasakan gerakan tubuh terpisah dari alat-alat visual atau auditori atau dalam terminologi populer disebut merasakan gerak tubuh.<sup>17</sup> Semakin tinggi tingkat kepekaan indera tersebut akan semakin meningkatkan kemampuan untuk merasakan posisi maupun mengendalikan gerakan-gerakan tubuh. Harsono menyatakan bahwa persepsi kinestetik adalah indera yang memberikan kesadaran tentang posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh pada waktu bergerak.

---

<sup>16</sup> Richard A, Schmidt and Timothy D. Lee, Op.Cit. h. 123

<sup>17</sup> Ibid h. 224

Lebih lanjut dinyatakan juga bahwa karena indera tersebut, maka seseorang akan dapat mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih akurat.<sup>18</sup> Hal ini mengandung arti bahwa kemampuan tubuh dalam hal merasakan posisi maupun mengendalikan gerakan-gerakan atau menentukan besarnya intensitas kerja otot secara sadar dan tepat, baik yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh secara parsial maupun yang dilakukan oleh tubuh secara keseluruhan.

Dengan kata lain bahwa kemampuan tubuh dalam merasakan posisi dan menentukan intensitas kerja otot akan semakin meningkat apabila dibarengi oleh kinestetik yang dimiliki oleh seseorang. Bahkan lebih luas dari itu, dengan memiliki persepsi kinestetik yang baik di samping akan memiliki kemampuan merasakan posisi dan mengendalikan gerakan atau menentukan besarnya intensitas kerja otot. Juga secara simultan disertai dengan kemampuan melakukan penyesuaian terhadap ruang dan benda-benda yang ada di sekelilingnya.

Senada dengan itu dinyatakan pula bahwa persepsi kinestetik adalah kemampuan untuk merasakan posisi tubuh dalam ruang dan hubungan antar bagian-bagian tubuh. Memperkuat hal tersebut Davis menyatakan bahwa persepsi kinestetik adalah perasaan yang menunjukkan gerakan atau awal kontraksi dari otot, tendon dan persendian.

---

<sup>18</sup> Frank Pyke. Coaching Excellence; United Kingdom: Human kinetic. 2013

Berdasarkan sifatnya tersebut, maka persepsi kinestetik adalah kecakapan untuk merasakan orientasi tubuh dalam ruang dan hubungan-hubungan di antara bagian-bagian tubuh. Hal tersebut berdasarkan pada masukan dari indera penerima *proprioceptive* dan vestibular yang bersifat bukan sebagai kecakapan umum tetapi sangat spesifik pada bagian tubuh dan gerakan-gerakan yang sulit. Kesadaran terhadap posisi dan koordinasi mata kaki gerakan bagian-bagian tubuh ataupun gerakan-gerakan tubuh secara keseluruhan tentunya tidak lepas dari peranan dari fungsi saraf dan organ-organ lainnya seperti otot, tendon dan lain-lain.

Sebagaimana McKechnie yang menyatakan persepsi kinestetik sebagai perasaan tentang posisi, gerakan, tekanan, dan sebagainya dari bagian-bagian tubuh, dirasakan melalui saraf dan organ-organ dalam otot-otot, tendon-tendon, dan anggota-anggota tubuh. Berikutnya identifikasi persepsi kinestetik secara menyeluruh dikemukakan oleh Oxendine yang meliputi penempatan bagian-bagian tubuh, kecermatan gerakan, keseimbangan, dan orientasi ruang.

Istilah yang sedikit berbeda dikemukakan oleh Harrow yang menyebutnya dengan nama diskriminasi persepsi kinestetik (*perception kinesthetic discrimination*) dalam pembagian klasifikasi perilaku motorik yang unik pada ranah psikomotor. Diskriminasi persepsi kinestetik tersebut meliputi konsep-konsep kesadaran tubuh, gambaran tubuh, dan hubungan tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan objek di sekitarnya dalam ruang. Hal tersebut

meliputi dimensi kanan-kiri dan penentuan posisi tubuh dalam hubungannya dengan objek-objek dalam ruang. Perilaku seseorang akan menjadi kebiasaan apabila diiringi kesadaran tentang tubuhnya, bagaimana gerakan-gerakannya, kesadaran tentang posisi dalam ruang, dan hubungan tentang tubuhnya pada lingkungan sekitarnya.

Hal tersebut mengartikan bahwa persepsi kinestetik merupakan perasaan memperoleh suatu sensasi yang akhirnya akan memberikan balikan informasi yang memungkinkan bagi dirinya membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam penampilannya. Sebagaimana Gardner yang menyatakan bahwa kinestetik merupakan perasaan kinestetik merupakan perasaan berupa pemberian kesadaran atas posisi dan gerakan tubuh dengan pengontrolan yang dikendalikan oleh otak.<sup>19</sup> Bahkan ia menjelaskan bahwa persepsi kinestetik merupakan salah satu komponen dari kecerdasan jamar (*multiple intelligence*). Hal tersebut terjadi karena setiap manusia memiliki potensi kinestetik yang cenderung bersifat sebagai pengetahuan bukan sebagai reaksi sebagaimana diungkapkan oleh Piaget persepsi kinestetik berhubungan dengan pengontrolan gerakan tubuh yang dikendalikan oleh otak berupa pengetahuan tentang pengaturan gerakan tubuh.

Tampaknya penekanan atas penjelasan ini adalah pada otak sebagai pengelola informasi sensoris yang selanjutnya akan sangat menentukan

---

<sup>19</sup>Howard Gardner, *New Horizon Multiple Intelligence*, New York: Basic Book Pubh, 2008, h. 210

kesadaran atas posisi tubuh dan pengendalian atau pengontrolan gerak yang dilakukan secara tepat dan sadar. Sebagaimana diungkapkan oleh Barrow dan McGee yang menyatakan bahwa persepsi kinestetik adalah perasaan yang memberikan kesadaran tentang posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dan pengontrolan gerakan tepat secara lebih akurat.

Persepsi kinestetik disebut juga indera persepsi kinestetik (*kinestetics perception sense*), yang berarti sensory input yang terjadi didalam tubuh. Johnson dan Nelson menyatakan bahwa indera persepsi kinestetik adalah suatu fungsi dari organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerakan tubuh. Pengertian yang lebih operasional mengenai persepsi kinestetik adalah kemampuan mengambil posisi dan gerakan-gerakan tubuh, serta sebagian-bagiannya.

Harsono menyatakan bahwa persepsi kinestetik adalah indera yang memberikan kesadaran tentang posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh pada waktu bergerak. Selanjutnya dinyatakan, karena indera tersebut, maka seseorang akan dapat mengotrol gerakan-gerakan dengan lebih akurat.<sup>20</sup> Pernyataan tersebut sama halnya yang dikatakan oleh Philip dan Hornak bahwa persepsi kinestetik adalah kemampuan untuk merasakan posisi tubuh dan bagian-bagiannya dalam ruang gerak.<sup>21</sup> Hal ini berarti bahwa kemampuan

---

<sup>20</sup> Harsono, *op, cit*, h. 224

<sup>21</sup> Allen Philip, D. dan James E. Hornak, *Measurement and Evaluation in Physical Education*, New York: John Wiley and Sons, 2006, h. 252.

seseorang untuk merasakan posisi dan gerakan bagian-bagian tubuh dalam ruang selama beraksi atau gerak, yang diperoleh berdasarkan informasi pengelihatan dan, pendengaran disebut dengan persepsi kinestetik. Persepsi kinestetik akan melaksanakan fungsinya melalui mekanisme perseptual.

Mekanisme perseptual yang pada dasarnya berhubungan dengan pemrosesan informasi dalam diri individu, sedangkan informasi yang ditangkap oleh individu tersebut akan dideteksi dan komparasi untuk membuat keputusan absolut. Keberhasilan dari perilaku gerak itu sangat tergantung pada kemampuan individu dalam menangkap informasi dari lingkungan, dan mengirimkan informasi tersebut ke berbagai bagian tubuh untuk membentuk respons. Ketajaman persepsi kinestetik itu sendiri akan memberikan kemungkinan yang lebih besar dalam membuat penyesuaian-penyesuaian dari posisi dan gerakan tubuhnya terhadap kebenaran tugas gerak yang dilakukan dan hal ini akan terkait pula dengan hakikat kemampuan yang ada.

Seorang atlet sepak bola harus mempunyai bayangan yang jelas gerakan teknik kemampuan *shooting*. Pertama yang dilakukan atlet tentunya harus memahami bagaimana menempatkan posisi serta sikap badan pada saat akan melakukan rangkaian gerakan shooting. Sebagai gambaran, supaya hasil tendangan yang dilakukan dapat sempurna. Pada pelaksanaan gerakan tersebut atlet harus benar-benar memahami rangkaian tendangan dengan baik, sehingga pada saat gerakan shooting selesai dilakukan atlet tepat berdiri dimana atlet melakukan gerakan pertama.

Persepsi kinestetik atau *bodily* intelgensi memiliki hubungan dengan gerakan dan pengetahuan tentang tubuh, termasuk otak memiliki *motor cortex*, yang berfungsi mengontrol gerakan tubuh. Rasa persepsi kinestetik (*kinesthetic persepition sense*) adalah pengetahuan tentang posisi tubuh dalam ruang untuk memahami atau merasakan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan pengertian persepsi kinestetik adalah suatu perasaan akibat adanya rangsangan dari reseptor otot, fascia otot, tendon dan sendi yang bertindak sebagai suatu mekanisme *feedback* yang memberikan individu suatu kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh dalam mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih tepat. Persepsi kinestetis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan memperoleh suatu sensasi yang akhirnya akan memberikan balikan informasi yang memungkinkan bagi dirinya membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam penampilannya.

### **3. Hakikat Kemampuan *Shooting***

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pelatihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Permainan sepakbola merupakan

cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai kemampuan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sedertana teknik *shooting* yang memungkinkannya melakukan tendang *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Kemampuan menurut Thomas Reilly adalah kemampuan yang dipelajari sehingga membawa hasil, tentang hasil yang telah ditentukan dengan maksimal dan meminimalisir waktu dan energi.<sup>22</sup> Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Kemampuan (*skill*) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dari aktifitas dan terlepas dari unsur kebetulan dan keberuntungan.<sup>23</sup> Dengan demikian dapat dikatakan kemampuan adalah kemampuan dari mengaplikasikan hal-hal yang telah

---

<sup>22</sup> Thomas Reilly, *Science Soccer* (U.K : Spons Press, 2002) hal. 228.

<sup>23</sup>Nedler, *Peningkatan Motivasi dan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola*, (Bandung: Tarsito, 2010), h. 49.

dipelajari secara maksimal sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Menendang merupakan suatu kemampuan yang sangat penting didalam permainan sepakbola. Menendang bola menurut Gallahue adalah bentuk serangan dari kaki yang digunakan untuk memberikan kekuatan pada objek yang diarahkan ke sasaran.<sup>24</sup> Kemudian dikatakan pula bahwa faktor utama yang mempengaruhi jenis tendangan adalah arah jalannya bola dan ketinggian bola ketika kontak dengan kaki.<sup>25</sup>

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain yang terutama adalah teknik menendang. Menendang adalah memindahkan bola dengan cara menyentuh atau mendorong bola dengan satu sisi bagian kaki. Hal ini dikarenakan hampir seluruh kegiatan permainan sepakbola yang dilakukan adalah gerakan menendang, baik menendang untuk mengoper bola kepada teman satu timnya maupun menendang bola ke arah gawang yang sering disebut *shooting* yang bertujuan untuk menciptakan gol.

Menendang bola dapat dilakukan dari berbagai situasi yang terjadi pada saat pertandingan berlangsung, seperti untuk memulai setiap babak maka disebut tendangan permulaan (*kick-off*), tendangan yang dilakukan dalam kerja

---

<sup>24</sup> David L, Gallague, *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adult*, (New York: McGraw Hill), h. 242

<sup>25</sup> *Ibid.*, h. 244

sama antar pemain yang disebut tendangan operan/umpan (*passing*), menendang bola yang diarahkan ke gawang dalam usaha mencetak gol disebut tendangan menembak (*shooting*), dan tendangan yang dilakukan setelah terjadi suatu pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain disebut tendangan bebas tidak langsung dan tendangan hukuman bebas langsung.

Dengan artian bahwa tendangan bebas tidak langsung bola harus bola harus menyentuh lebih dari satu orang pemain baru bisa menghasilkan gol, sedangkan untuk tendangan bebas langsung gol tercipta dari tendangan yang dilakukan, seperti tendangan bebas dari titik penalti. Seorang pemain yang muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika kemampuan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Sebagai aturan umum, untuk melakukan *shooting* pemain harus mencapai daerah penalti, jika mereka memang dalam posisi terbuka.

Teknik menendang bola dapat digunakan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, sesuai dengan uraian di atas. Untuk mendapatkan manfaat menendang bola secara optimal, pemain harus menguasai teknik menendang bola dengan baik. Kesebelasan sepak bola yang baik yaitu suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, akurat dan tepat ke arah sasaran yang dituju. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang mempunyai kontribusi besar untuk menghubungkan pemain satu dengan lainnya atau mencetak gol ke gawang lawan.

Luxbacher menyatakan kemampuan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya.<sup>26</sup> Menurut Beltasar bahwa, “Sepak bola merupakan permainan tim. Oleh karena itu, operan bola merupakan alat penghubung antara pemain yang satu dengan lainnya”.<sup>27</sup> Pendapat lain dikemukakan Batty bahwa tujuan utama daripada permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya.<sup>28</sup> Ini berarti bahwa latihan membawa bola atau menendang bola mau tidak mau mesti menjadi satu latihan inti dalam program latihan sepak bola mana pun juga.

Teknik dasar menendang bola mempunyai peranan penting pada permainan sepak bola yaitu sebagai jalan vital untuk menghubungkan dan menjalin kerjasama antara pemain satu dengan lainnya dalam satu tim. Selain itu juga, gol yang tercipta sebagian besar terjadi melalui tendangan. Pertandingan-pertandingan sepak bola dimenangkan dengan mencetak gol dan lebih 70% dari gol-gol itu berasal dari tembakan.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih teknik *shooting* berkali-kali dengan benar. Jika seorang pemian dan seorang penembak jitu meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan

---

<sup>26</sup>Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000, h. 12

<sup>27</sup>Tarigan Beltasar, *Pendekatan Kemampuan Taktis Dalam Pembelajaran SepakBola*. Jakarta: Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001, h. 31

<sup>28</sup>Eric C. Batty, *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*, Bandung: Pioner Jaya, 2003, h. 1

*shooting* ke arah gawang.<sup>29</sup> Seorang pemian dapat bermain dengan baik maka dia harus bisa menendang bola dengan baik pula. Sucipto menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola.<sup>30</sup> Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk Menedang Bola atau *Shooting* dan menendang ke arah gawang (*shooting at the goal*).

1) Menedang Bola atau *Shooting*



**Gambar 2.5 Teknik Menedang Bola atau *Shooting*<sup>31</sup>**

Tindakan memberi bola kepada rekan satu tim. Teknik ini merupakan bagian sangat penting dalam konsep bermain, umpam memungkinkan sebuah tim untuk :

- Tetap menguasai bola,
- Merancang serangan
- Mengubah arah permainan
- Serangan balik
- Menyediakan umpan akhir yang menentukan.

<sup>29</sup> Danny Mielke, *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung: Pakar Raya, 2007, h. 67

<sup>30</sup> Sucipto, *Sepakbola*. Departmen Pendidikan Nasional, 2000, h. 17

<sup>31</sup> Yvon Avry, Marco bener dkk, *FIFA Education and Technical Development Department*, Switzerland: FIFA Production, 2014, h. 66

Umpan silang adalah tipe dari umpan pendek maupun umpan panjang, biasanya mengawali terjadinya tembakan ke gawang. Umpan silang ini biasanya berfungsi sebagai umpan akhir.

## 2) Menendang ke gawang / *shots on goal*

Menendang bola merupakan tugas gerakan kemampuan yang bersifat khusus yang memiliki karakteristik yang bersifat spesifik. Pengembangan kemampuan gerak menendang bola perlu memahami karakteristik dan klasifikasi gerakan menendang bola. Tindakan ini bertujuan untuk mengirim bola masuk ke gawang lawan. Ini adalah puncak dari sebuah serangan dan inti dari permainan sepakbola.

*Shooting* membutuhkan kualitas teknis (menembak dengan benar, akurasi), kualitas fisik (*power*, koordinasi, keseimbangan) dan kualitas mental (determinasi, keberanian, kepercayaan diri).<sup>32</sup> Dengan kata lain, melalui hasil dari *shooting* sebuah tim dapat meraih kemenangan atau kekalahan. Hal itu dikarenakan skor yang akan diperoleh oleh sebuah tim ditentukan melalui seberapa banyak sebuah tim dapat memasukan bola ke gawang lawan dan hal itu membutuhkan sebuah teknik *shooting* yang sangat baik.

Menendang bola mempunyai dua arah putaran, menurut Soekatamsi menjelaskan arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu: a) Tendangan

---

<sup>32</sup> *Ibid.*,

lurus (langsung). Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus). b) Tendangan melengkung (*slice*). Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal.<sup>33</sup>

Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola. Hal tersebut berarti tendangan tidak semestinya lurus ada beberapa teknik tendangan yang melengkung, sama seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

*Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang.. Terdapat beberapa tahapan-tahapan untuk melakukan *shooting* yang baik dan benar. Berikut adalah tahapan-tahapannya:

---

<sup>33</sup> Soekatamsi, *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, Solo: Tiga Serangkai, 2000, h. 33

a) Tahapan Persiapan



Gambar 2.6 Tahapan Persiapan  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- Tekukan kaki tersebut.
- Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- Tariklah kaki yang akan menendang ke belakang.
- Luruskan kaki tersebut.
- Kepala tidak bergerak.
- Fokuskan perhatian kepada bola.<sup>34</sup>

b) Tahapan Pelaksanaan



Gambar 2.7 Tahapan Pelaksanaan  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

---

<sup>34</sup>Joseph Luxbacher, *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012, h. 106

- Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- Tubuh di atas bola.
- Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
- Jaga agar kaki tetap kuat.
- Tendangan bagian tengah bola dengan *instep* (tendangan *shooting*).<sup>35</sup>

c) Tahapan *Follow Through*



Gambar 2.8 Tahapan *Follow Through*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Daya gerak ke depan melalui kontak.
- Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
- Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan atau tanah.<sup>36</sup>

Sering pemain tidak memiliki cukup keberanian untuk melakukan *shooting*. Ketika pemain berada dalam jarak yang tepat di depan gawang dan memiliki peluang melakukan *shooting* pemain harus melakukan *shooting* bukan mengoperinya atau terus melakukan *dribbling*. *Shooting* sangat penting

<sup>35</sup> *Ibid.*,

<sup>36</sup> Joseph Luxbacher, *Op.cit.*, h. 107

ketika pemain dan bola berada di daerah penalti, kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan, tindakan yang tepat di dalam daerah penalti adalah melakukan *shooting*.

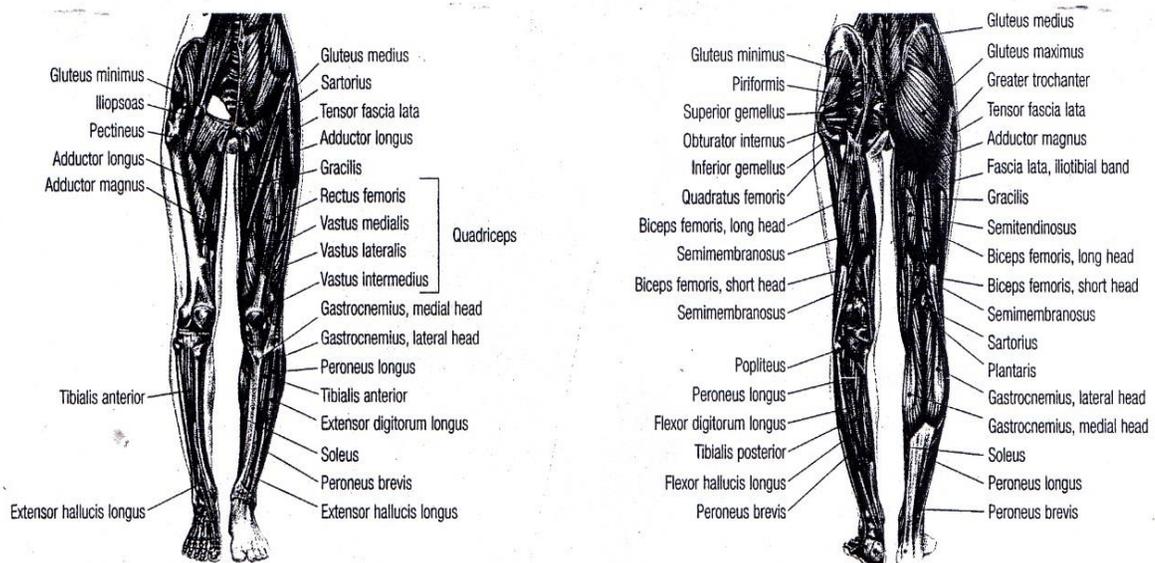
Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* adalah kemampuan seorang pemain untuk menembak bola yang arah sasaran secara tepat. Kemampuan *shooting* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain untuk mencetak gol sesuai dengan arah atau sasaran yang telah ditentukan.

#### **4. Kajian Anatomi dan Analisis Biomekanika pada Saat Melakukan *Shooting***

Kajian anatomi dan biomekanika membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian tulang-tulang. Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius* semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan kemampuan *shooting* yang diberikan bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot.

Dalam melakukan gerakan *shooting* bukan hanya dilakukan oleh bagian otot tungkai saja yang melakukan gerakan akan tetapi tangan juga melakukan gerakan tapi hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan

keserasian gerak pada saat melakukan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* otot yang bergerak adalah oto bagian-bagian bawah. Otot bagian bawah secara umum itu adalah (a) *m. Tibialis Anterior*, (b) *m. Extensor hallucis longus* (c) *m. Etensor digitorum longus* (d) *m. Peronis tersiuse* (e) *m. Gastrocnemius* (f) *m. Soleus* (g) *m. Plantaris* (h) *m. Pepleteus* (i) *m. Tibialis posterior* (j) *m. Pereneus brevis*.<sup>37</sup> Berikut gambar jelas bagian otot tungkai bawah yang digunakan untuk melakukan gerakan *shooting*.



Gambar 2.9 Otot Tungkai Bagian Bawah  
(Sumber: Frederic delavier, *Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinectics*, 2006, h. 93)

Dari penjelasan tersebut, untuk melakukan gerakan *shooting* pada saat melakukan anjang-ancang, persediaan bergerak dimulai dari gerakan *fleksi* ke persendian lutut dan panggul serta engkel kaki kanan yang terangkat ke atas.

<sup>37</sup> Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*, (simultaneously) Published in the USA and Canada Routledge, 2007, h. 21

Sedangkan pada saat menendang kaki kiri menahan, begitu juga seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot *hamstring, quadriceps, gluteus, gastrocnemius*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju.

Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada pinggul. Lutut sedikit *fleksi* yang digerakkan oleh kelompok otot *hamstring* yang juga ikut mengambil ancang-ancang dan sendi engkel lurus *ekstensi* yang dikontraksikan oleh otot-otot betis.

Pada saat pergerakan menarik kaki tendangan dari belakang yang bertugas adalah otot *iliacus, anterior sup, ili spine, tensor fasciae latae* atau kelompok *quadriceps extensor* bagian *proximal*. Sedangkan pada saat *ekstensi* lutut digerakkan oleh *rectus femoris, vastus medialis, vastus lateralis*, atau kelompok *quadriceps* bagian *distal*. Pada saat gerak *follow through*, otot rileks dan menepakkan kaki sebagai gerak lanjutan untuk menghindari resiko cedera.

Proses analisis biomekanika pada saat melakukan ayunan gerakan pada saat melakukan *shooting* meliputi :

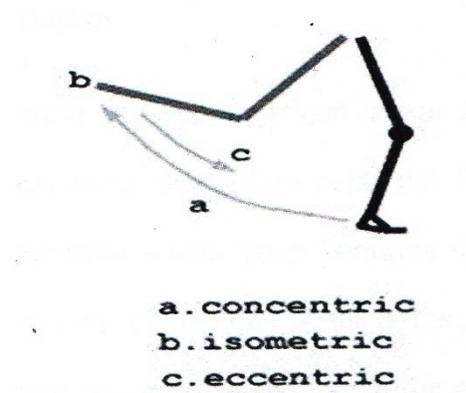
- a. *Concentric*, otot yang memendek dan menjadi tebal atau kedua ujungnya saling mendekat.<sup>38</sup> Dimana jenis kontraksi otot ini terjadi pemendekan otot yang bertujuan untuk menghasilkan akselerasi pada tubuh contohnya lari *sprint*.
- b. *Isometric*, tensi otot diimbangi beban atau tahanan kaki tanpa ada tegangan otot tanpa gerak.<sup>39</sup> Kontraksi ini merupakan kontraksi otot bagian otot dikontraksikan tanpa terjadinya gerakan pada sendi dan tanpa gerakan anggota tubuh dengan gerakan seperti mendorong tembok.
- c. *Eccentric*, otot menjadi lebih panjang dan tegangan otot bertambah atau kedua ujung otot saling menjauh.<sup>40</sup> Kontraksi otot ini terjadi ketika adanya gerakan kontraksi otot memendek, atau sendi ditekuk dengan mengangkat beban, setelah itu beban pada otot diturunkan secara perlahan hingga otot kembali pada ukuran yang sebenarnya. Gerakannya seperti menurunkan *dumbbell* saat sudah diangkat. Dengan kata lain, kontraksi ini merupakan lanjutan dari gerakan kontraksi otot yang memendek.

---

<sup>38</sup> C.Efendi, 2009, Faal Sel, Cairan Tubuh, Saraf Tepi, dan otot, Surabaya: Departemen Ilmu Faal UNAIR, h.47

<sup>39</sup> *Ibid.*, h. 52

<sup>40</sup> *Ibid.*, h. 58



Gambar 2.10 Gerak Biomekanik Pada Saat *Shooting*  
(Sumber: Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*, published in USA and Canada Routledge, 2007, h. 21)

Jadi berdasarkan uraian diatas, yang dimaksud peneliti adalah *shooting* yang harus dimiliki oleh seseorang pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu seseorang pemain harus mampu memanfaatkan peluang semaksimal mungkin untuk melakukan *shooting*. Secara keseluruhan rangkaian gerak dalam menendang yang baik dibutuhkan suatu persiapan untuk mendapatkan kecepatan yang membangkitkan *power*. Dibutuhkan kekuatan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan yang besar. Penempatan kaki tumpu menjadi penentu arah jalannya bola, melambung, mendatar dan menyusur tanah.

## 5. Hakikat Perkembangan Karakteristik U-11 Tahun

Manusia mengalami perkembangan sejak dalam kandungan hingga dilahirkan ke dunia ini. Dalam perkembangannya manusia menuju pada proses

kearah yang lebih sempurna dan tidak begitu saja dapat diulang kembali. Dalam perkembangan ini manusia mengalami suatu proses, proses yang dimaksud adalah proses perkembangan dan pertumbuhan baik secara jasmani maupun secara rohani. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Zulkifli yang menyatakan bahwa Perkembangan rohani yaitu perkembangan yang dialami sejak lahir hingga dewasa.<sup>41</sup> Pendapat tersebut berarti bahwa perkembangan manusia mengalami suatu proses baik secara jasmani maupun rohani.

Menurut buku seri bahan penataran pelatihan tingkat dasar, yang dimaksud dengan perkembangan adalah peningkatan kapasitas fungsi dan kemampuan kerja organ-organ tubuh<sup>42</sup>. Yang dimaksud peningkatan bisa berbentuk gaya fisik, koordinasi dan kontrol tubuh misalnya peningkatan fungsi-fungsi otak, otot, syaraf, jantung, paru-paru dan lain sebagainya. selain itu di sebutkan juga dalam buku pengantar psikologi umum bahwa terbentuknya perkembangan manusia disebabkan oleh unsur kehidupan yang ada pada manusia sehingga manusia mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan dalam segi fisiologi ataupun perubahan dalam segi psikologis.<sup>43</sup> Toho Cholik Mutohir mengemukakan bahwa perkembangan adalah

---

<sup>41</sup> Zulkifli Lubis, *Psikologi Perkembangan Edisi Revisi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005, h. 5

<sup>42</sup> Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran, 2002, h.3

<sup>43</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010, h. 43

menggambarkan perubahan fungsi.<sup>44</sup> Artinya berkaitan dengan kematangan mekanisme otot, syaraf yang memberikan penampilan progresif di dalam kemampuan motorik. Perkembangan anak atau individu mencakup berbagai aspek dalam dirinya.

Perkembangan yang terjadi pada diri individu itu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat endogen maupun eksogen. Faktor endogen adalah faktor keturunan atau pembawaan yang berarti bahwa keadaan atau sifat-sifat dari anak itu tidak meninggalkan sifat dari orang tuanya, sedangkan faktor eksogen ialah faktor-faktor yang datang dari luar individu yaitu berupa lingkungan.<sup>45</sup> Perkembangan yang terjadi tercermin dalam diri individu yang mengalami perubahan-perubahan dalam berinteraksi dengan lingkungan, bertambahnya waktu dan usia perkembangan motorik anak akan tercermin pada bagaimana anak tersebut berinteraksi dengan seseorang dan lingkungannya.

Jadi, masalah perkembangan akan mempengaruhi setiap individu, bagaimana memandang atau menempatkan dirinya dan memandang orang lain. Indikatornya akan tampak pada bagaimana individu itu dalam proses penyesuaian terhadap lingkungannya. Untuk itu perubahan-perubahan perkembangan yang positif sangat diharapkan sudah dapat diarahkan sedini mungkin dengan cara memberikan kesempatan bergerak yang banyak,

---

<sup>44</sup> Samsudin, *Perkembangan Motorik di Taman Kanak-Kanak*, Jakarta: FIK-UNJ, 2005, h. 6-7

<sup>45</sup> Sugiyanto, *Op.cit*, h. 4

menempatkan pada gerak dasar secara benar dengan pendekatan multilateral, dan pendekatan bermain sesuai dengan karakteristik perkembangannya sehingga terciptanya perubahan gerak yang dapat menghasilkan kebugaran fisik anak.

Dengan demikian, dalam perkembangan anak-anak diperlukan para profesional yang tepat pada bidangnya, sehingga dalam pembinaan dan memberikan binaan mengerti dalam masalah perkembangan anak sehingga sesuai dengan pertumbuhan anak secara normal dan sesuai dengan karakteristik anak tersebut. Pemain u-11 tahun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain yang telah dilatih sebagai pemain sepak bola yang telah memiliki perkembangan secara fisik maupun psikis, serta memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola.

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* pemain**

Konsentrasi adalah salah satu bagian dari komponen psikologi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, termasuk sepakbola. Terdapat beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan pemain, yaitu area konsentrasi dan perhatian. Konsentrasi dapat mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikiran sehingga pemain tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya. Konsentrasi

merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasi oleh seorang pemain sepakbola untuk tercapainya hasil yang terbaik bagi pemain maupun tim.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena dalam pertandingan sepakbola banyak tekanan yang harus dihadapi, seperti tekanan dari lawan, tekanan dari pelatih atau manajer, tekanan dari suporter, dan tekanan waktu yang harus dimanfaatkan dengan baik. Konsentrasi dapat meningkatkan perhatian sehingga saat mendapat tekanan, perhatian pemain tetap fokus pada hal yang pemain kehendaki.

Diharapkan dengan memiliki konsentrasi yang tinggi, pemain mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain u-11 tahun Ragunan Soccer School diperlukan suatu tes tingkat konsentrasi dan kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

## **2. Hubungan persepsi kinesetik terhadap kemampuan *shooting* pemain**

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas bahwa persepsi kinestetik merupakan informasi dari erakan tubuh dalam melakukan gerakan setiap cabang olahraga. Kinestetik merupakan proprioceptor yang menggambarkan informasi dari dalam tubuh, seperti dari posisi sendi, kekuatan otot, orientasi di dalam ruang misalnya keadaan terbalik dan sebagainya. Dimana kines itu sendiri berarti suatu gerakan dan thetik sendiri berarti perasaan.

Tendangan dilakukan dari satu titik yang berjaran sepuluh meter dari garis gawang. Tendangan dilakukan oleh seorang pemain dalam melakukan tendangan banyak faktor yang ikut mempengaruhi, sehingga tidak sedikit yang gagal dalam melakukan tendangan. Pada umumnya para pemain sepakbola dalam melakukan tendangan akan memilih suatu sudut yang sulit dijangkau oleh seseorang penjaga gawang. Untuk mengarahkan bola ke sudut yang telah ditentukan oleh penendang sendiri akan sangat sulit apabila seseorang penendang sendiri belum dapat merasakan atau informasi atas tendangan itu sendiri dari dalam dirinya.

Seseorang yang memiliki persepsi kinestetik yang baik tentu akan dengan baik dapat menghasilkan tendangan yang maksimal. Seorang algojo yang melakukan eksekusi tendangan yang memiliki persepsi kinestetik yang baik akan dapat mengarahkan bola ke sudut-sudut yang sulit terjangkau oleh penjaga gawang. Dengan demikian maka tendangan yang ditugaskan kepadanya akan membuat hasil yang baik pula, karena menghasilkan gol kemenangan. Dengan gol yang diciptakan tersebut sudah tentu akan membawa keberuntungan bagi tim mereka.

Dengan pemikiran di atas maka dapat diprediksi bahwa seorang penendang yang memiliki persepsi kinestetik yang tinggi akan dapat melakukan tendangan dengan hasil yang baik, atau dengan kata lain bahwa terdapat hubungan yang positif antara persepsi kinestetik dengan hasil tendangan. Semakin tinggi tingkat persepsi kinestetik yang dimiliki oleh

seorang pemain maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilannya dalam melakukan tendangan.

### **3. Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan *shooting* pemain**

Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa persepsi kinestetik merupakan informasi dari gerakan tubuh dalam melakukan gerakan setiap cabang olahraga, termasuk sepakbola. Kinestetik merupakan proprio yang menggambarkan informasi dari dalam tubuh, seperti posisi sendi, kekuatan otot, orientasi di dalam ruang misalnya keadaan terbalik dan sebagainya. Dengan memiliki persepsi kinestetik yang baik akan dapat mengarahkan bola ke sudut-sudut yang sulit terjangkau seperti arah sasaran atau posisi target.

Disamping faktor persepsi kinestetik, faktor lain yang dapat mempengaruhi dari kemampuan menendang bola atau *shooting* pemain adalah faktor psikologisnya, yaitu faktor konsentrasi dari pemain. Konsentrasi yang dimiliki pemain sepakbola sangat berpengaruh terhadap penampilannya disepanjang permainan, terlebih pada saat menentukan arah tendangan agar dapat sesuai dengan arah sasarannya atau targetnya. Dalam melakukan tendangan, konsentrasi dapat meningkatkan perhatian sehingga saat mendapat tekanan, perhatian pemain tetap fokus pada hal yang pemain kehendaki yaitu ketepatan dalam menendang bola.

Berdasarkan pemikiran yang tersebut di atas maka dapat diasumsikan bahwa seorang pemain sepakbola yang memiliki konsentrasi yang tinggi dan memiliki persepsi kinestetik yang tinggi akan dapat melakukan kemampuan menendang atau *shooting* dengan baik pula, atau dengan kata lain dapat diduga bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsentrasi dan persepsi kinestetik dengan kemampuan *shooting* pemain. Semakin tinggi konsentrasi dan persepsi kinestetik pemain maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dalam melakukan *shooting*.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan deskripsi teoritis yang telah diuraikan di atas tampaknya beberapa aspek di atas memiliki hubungan yang positif dalam melakukan *shooting*. Oleh karena itu penulis mengajukan beberapa hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara konsentrasi terhadap kemampuan menendang bola atau *shooting* pada pemain u-11 tahun Ragunan Soccer School.
2. Terdapat hubungan yang positif antara persepsi kinestetik terhadap kemampuan menendang bola atau *shooting* pada pemain u-11 tahun Ragunan Soccer School.

3. Terdapat hubungan yang positif secara bersama-sama antara konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan menendang bola atau *shooting* pada pemain u-11 tahun Ragunan Soccer School.