Sports Collaboration Journal (SCJ)
Volume 2, No. 2, Desember 2024
https://jurnal.unw.ac.id/index.php/SCJ/index

KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI BERHUBUNGAN DENGAN HASIL TENDANGAN PENALTI ATLET SSB PSPS SEGERAN

CONCENTRATION AND SELF-CONFIDENCE RELATED TO PENALTY KICK RESULT OF SSB PSPS SEGERAN ATHLETES

Anang Setiawan[1], Muhammad Zakky Mubarok[2], Ismail Marzuki[3], Seni Oktriani[4]
[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Indramayu, Indramayu, Indonesia
Email: anangsetiawanstkipnu@gmail.com

Submission : 14 November 2024
Revision : 10 Desember 2024
Accepted : 24 Desember 2024

Abstrak

Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang diberikan wasit dikarenakan salah satu pemain melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti. Keterampilan saat mengolah bola saat bermain sangat penting dan apabila suatu saat terjadinya tendangan hukuman atau adu penalti maka pemain tersebut juga harus memiliki keterampilan menendang penalti. Mengeksekusi tendangan penalti tidak semudah yang dibayangkan karena menjadi eksekutor tendangan penalti perlu dibutuhkan konsentrasi dan rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB PSPS Segeran yang berjumlah 23 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PSPS Segeran yang berjumlah 23 orang. Teknik yang akan diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Pada penelitian ini jenis pendekatan dalam metode penelitian yang digunakan metode deskriptif dengan desain korelasional. Pada tes konsentrasi diperoleh data pada uji hipotesis 1 F hitung 3,59 dengan P Value <0,05 yang berarti data tersebut signifikan. Pada tes kepercayaan diri diperoleh data pada uji hipotesis 1 F hitung 7,64 dengan P Value <0,05 yang berarti data tersebut signifikan. Sedangkan pada uji regresi ganda diperoleh data F hitung 4,70 dengan P Value <0,05 yang berarti data tersebut signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri itu berhubungan dengan hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci: Konsentrasi, Kepercayaan Diri, Tendangan Penalti, Sepakbola

Abstract

The penalty kick is a free kick given by the referee because one of the players commits a foul in the penalty box. Skills when handling the ball while playing are very important and if one day a penalty kick or penalty shootout occurs, the player must also have penalty kicking skills. Executing a penalty kick is not as easy as imagined because being a penalty kick executor requires concentration and confidence. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between Concentration and Confidence and the result of penalty kicks in a football game. The population in this study is SSB PSPS Segeran which totals 23 people. The sample used in this study was 23 PSPS Segeran players. The technique to be taken in this study uses a saturated sampling technique. In this study, the type of approach in the research method used is a descriptive method with a correlational design. In the concentration test, data was obtained in the hypothesis test 1 F calculated 3.59 with a P Value of <0.05 which means that the data is significant. In the confidence test, data was obtained in the hypothesis test 1 F calculated 7.64 with a P Value of <0.05 which means that the data is significant. Meanwhile, in the double regression test, the data F was calculated at 4.70 with a P Value of <0.05 which means that the data is significant so that it can be concluded that concentration and confidence are related to the results of penalty kicks in football games.

Keywords: Concentration, Self-Confidence, Penalty Kick, Football

1. PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini, sepak bola menjadi salah satu olahraga paling populer. Bahkan tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di dunia. Sebut saja beberapa negara besar seperti Inggris, Brazil, Spanyol, Italia dan lain-lain. Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang. Dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya sesuai peraturan. Adapun tujuan dari masing-masing regu adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Menurut Mubarok (2019) menyatakan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara tim atau beregu, satu tim terdiri dari 11 orang pemain. Setiap pemain memiliki peranan masing-masing, secara garis besar dalam sepakbola terdiri dari tiga pembagian posisi yaitu, sebgai pemain belakang (termasuk penjaga gawang), pemain tengah dan penyerang. Seperti olahraga permainan lainnya sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemain dalam memenangkan sebuah permainan.

Tujuan permainan sepak bola yang paling utama adalah mencetak gol. Setiap tim yang bertanding selalu berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Salah satu cara untuk mencetak gol yaitu melalui titik putih (penalti). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia penaltI adalah tendangan atau tembakan hukuman karena melanggar peraturan permainan di daerah depan gawang pada batas yang tentu (dalam sepak bola, polo air, dan sebagainya). Luxbacher (2008) menambahkan tendangan penalti adalah tendangan bebas yang langsung mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti. Pelanggaran yang biasanya diganjar dengan tendangan bebas menjadi tendangan penalti jika pelanggaran itu dilakukan di dalam kotak penalti. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti adalah tendangan bebas yang diberikan wasit dikarenakan salah satu pemain melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti.

Keterampilan saat mengolah bola saat bermain sangat penting dan apabila suatu saat terjadinya tendangan hukuman atau adu penalti maka pemain tersebut juga harus memiliki keterampilan menendang penalti. Mengeksekusi tendangan penalti tidak semudah yang dibayangkan karena menjadi eksekutor tendangan penalti perlu dibutuhkan konsentrasi dan rasa percaya diri. Menurut Cox (2011) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Bukan hanya dalam kegiatan olahraga saja yang membutuhkan konsentrasi, melainkan dalam semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan sesuatu menjadi lebih cepat dan dengan hasil yang baik. Secara umum definisi konsentrasi diartikan sebagai pemusatan pikiran dengan suatu obyek tertentu. Konsentrasi saat bertanding memerlukan kondisi fisik yang bagus dengan ditunjang asupan zat gizi yang optimal (Amin, 2018).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dalam permaianan sepak bola sangat dibutuhkan. Hal tersebut dikarenakan pada saat pertandingan yang dihadapi pemain bukan hanya lawan bermain namun juga penonton lawan, atmosfir pertandingan dan tekanan dari pelatih. Dalam bermain sepak bola semuanya harus dilakukan dengan cepat misalnya saat menerima bola dari rekan satu tim, penerima bola harus segera memberi keputusan apakah bola tersebut akan dioper atau menggring bola tersebut. Apalagi dalam konteks menjadi eksekutor tendangan penalti, konsentrasi merupakan elemen penting dalam mengambil tendangan penalti. Selain konsentrasi, kepercayaan diri pada saat menendang penalti juga sangat dibutuhkan. Seperti penelitian Firmansyah et al (2019) yang mengungkapkan bahwa “kepercayaan diri menjadi penting untuk mengatasi tekanan yang akan dihadapi. Maka dari itu kepercayaan diri harus menjadi perhatian lebih agar mendapatkan hasil yang maksimal.” Kemudian Darmawanto et al (2015) menjelaskan bahwa percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri saat bermain sepak bola merupakan modal utama

pemain sepak bola untuk mencapai prestasi, pemain yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dama mencapai presatasi maksimal. Terlebih lagi pada saat menendang penalti, yang 5 harus ditanamkan dalam diri seorang penendang penalti adalah rasa percaya diri bahwa dirinya bisa melakukan tendangan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengangkat judul penelitian yaitu: "Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Hasil Tendangan Penalti pada Permainan Sepak bola."

2. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Menurut Ginanjar (2019) menyatakan bahwa "penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapakah tingkat hubungannya atau disebut dengan koefisien korelasi." Lebih lanjut lagi, Ginanjar menyatakan "metode korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut."

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain PSPS Segeran yang berkumlah 23 orang, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes konsentrasi, angket kepercayaan diri dan tes tendangan penalti. Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test* dari Yazid et al (2016) yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah 27 kolom kotak selama 1 menit.

Instrumen untuk mengukur percaya diri atlet, peneliti menggunakan angket/ kuisoner. Menurut Ginanjar (2019) bahwa "angket atau kuisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna". Instrument dalam penelitian ini adalah berupa angket tertutup, menurut Ginanjar lagi, angket tertutup merupakan angket yang jumlah item dan alternatif jawaban maupun responnya sudah ditentukan, responden tinggal memilihnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Tendangan penalti Tes yang digunakan adalah tes menembak ke gawang yaitu gawang ukuran normal lebar 7,32 meter tinggi 2,44 meter dibagi menjadi 6 bidang sasaran yang sama luasnya dengan batas tali, masing-masing bidang sasaran diberi nilai. Jarak antara garis batas menembak bola dengan gawang 32 adalah 12 meter (Mardhika & Dimyati, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola. Hasilnya menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola. Dalam penelitian ini hasil yang diperoleh teknik pengolahan data dari tendangan penalti adalah jumlah=1585 rata-rata=68,91 simpangan baku=13,48 dan varian=181,72.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

No	Variabel	N	L Hitung	L Tabel	*P Value*	Keterangan
1	Konsentrasi	23	0.14	0.19	0.06	Normal
2	Kepercayaan Diri	23	0.15	0.19	0.07	Normal
3	Pinalti	23	0.14	0.19	0.10	Normal

Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji Kolmogrov-Smirnow didapatkan hasil semua variabel memiliki nilai p-value >0,05. Hasil tersebut dapat diartikan semua variabel memiliki data yang berdistribusi normal.

Tabel 2. Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Penalti

Variabel	N	Mean	Simpang Baku	Varian	*P Value*
Konsentrasi	23	13.91	3.64	13.26	0.01
Kepercayaan Diri	23	92.91	5.60	31.36	0.01

Konsentrasi merupakan aspek mental yang sangat dibutuhkan untuk seorang atlet khususnya pemain sepak bola. Kemampuan untuk melakukan konsentrasi selama pertandingan juga sangat penting karena dalam proses jalannya pertandingan sangat menguras kemampuan berpikir pemain dalam memenangkan sebuah pertandingan. Apa lagi menjadi eksekutor tendangan penalti pemain harus berkonsentrasi untuk mengarahkan bola agar tidak dijangkau kiper lawan. Tekanan dari kubu lawan, supporter lawan juga akan mengganggu konsentrasi eksekutor tendangan penalti, untuk itu perlu dibutuhkan adanya konsentrasi agar bisa mengontrol emosi dan tidak terprofokasi lawan. Pada tes konsentrasi pada penelitian ini diperoleh nilai F hitung 3,59 dengan *p value* >0,05 berarti pada tes konsentrasi ini signifikan. Menurut Saputra (2020) mengatakan bahwa dalam olahraga terdapat sebuah faktor psikis yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi, faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Kemudian Saputra (2020) menjelaskan bahwa terganggunya konsentrasi dapat berakibat pada penurunan performa atlet di lapangan. Misalnya berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran yang dituju. Dalam sepak bola salah satu teknik yang membutuhkan konsentrasi adalah ketepatan menendang bola (tendangan penalti). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki pengaruh yang besar dengan hasil tendangan penalti.

Kepercayaan diri juga sangat penting bagi pemain sepak bola untuk melakukan tendangan penalti karena dengan memiliki kepercayaan diri yang baik maka seorang penendang penalti akan melakukan tugasnya dengan baik. Pada saat menendang penalti perhatian seorang penendang akan lebih mudah terganggu oleh gerakan penjaga gawang, ketimbang memfokuskan perhatian pada sudut gawang atau zona optimal mencetak gol. Pada tes kepercayaan diri pada penelitian ini diperoleh data F hitung 7,64 dengan *p value* <0,05 berarti data pada tes kepercayaan diri ini signifikan. Menurut Adisasmito (2007) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet atau olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih. Pemain sepak bola umumnya lebih sering menghadapi situasi tegang. ketegangan dapat menimbulkan rasa cemas (*anxiety*) dan dalam hal ini dibutuhkan percaya diri untuk mengatasi keadaan tersebut".

Konsentrasi dan kepercayaan diri sangat penting bagi pemain sepak bola khususnya dalam menendang penalti karena dengan dua hal tersebut pemain sepak bola akan lebih mudah dan bisa mengarahkan bola ke arah yang tidak bisa di jangkau oleh penjaga gawang lawan. Pada uji regresi ganda diperoleh data f hitung 4,70 dengan *p value* <0,05 berarti data pada uji regresi ganda ini signifikan. Menurut Mardhika DAN Dimyati (2015) mengatakan bahwa "*mentall skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in atletes that will lead to performance enhacement*". Mental dalam pernyataan tersebut termasuk konsentrasi dan kepercayaan diri. Dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola tidak dapat terlepas dari aspek psikis yang mendasarinya sebagai mana telah dijelaskan oleh Apriansyah et al (2017) berdasarkan hasil penelitian mereka yang mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikis diantaranya konsentrasi dan kepercayaan diri memiliki peranan penting dalam kinerja seorang atlet dalam dunia olahraga. Terlebih lagi dalam konteks menendang penalti, memiliki Konsentrasi dan kepercayaan diri sangat berdampak positif dalam melakukan tendangan penalti. Tanpa dua hal tersebut akan sulit untuk mencetak gol bahkan hanya menendang tepat ke arah gawang pun juga sangat sulit.

Seorang pemain sepak bola tak bisa menghindari banyaknya gangguan saat akan menjalankan tugas menendang penalti. Suara penonton, perang mental dari lawan, dukungan

dari rekan setim hingga keberadaan wasit di tengah lapangan jelas tak mungkin dihilangkan. Maka ketika penendang penalti merasa terganggu oleh hal-hal tersebut, artinya fokus perhatiannya masih terlalu luas dan harus disempitkan lagi (konsentrasi). Ia perlu memfokuskan perhatiannya dan meyakinkan dirinya pada penalti saja dan tujuannya untuk mencetak gol dari titik putih.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

No	Variabel	F Hiting	*P Value*
1	Konsentrasi dan Kepercayaan Diri	4.70	0.02

Berdasarkan hasil uji regresi berganda, dapat disimpulkan bahwa secara Bersama-sama konsentrasi dan kepercayaan diri berhubungan dengan hasil tendangan pinalti dengan nilai *p value* 0,02. Dalam permainan sepak bola penalti terjadi ketika seorang pemain melakukan pelanggaran atau dilanggar di dalam kotak penalti maka wasit akan memberikan hukuman berupa tendangan penalti. Penalti juga terjadi ketika dalam pertandingan kedua tim bermain imbang sampai babak perpanjangan waktu skor tetap imbang maka dilanjut dengan adu tendangan penalti. Menjadi eksekutor tendangan pinalti yang diperlukan bukan hanya kemampuan menendang namun juga diperlukan konsentrasi dan kepercayaan diri, karena dengan dua komponen tersebut seorang eksekutor bisa mengendalikan dirinya untuk memasukan bola ke gawang tanpa ditepis/ ditebak oleh kiper atau melenceng dari gawang.

Beberapa penelitian yang mendukung hasil penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2016) yang berjudul Hubungan Antara Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakulikuler Sepak Bola SMPN 1 Ngaglik. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepak bola pada siswa peserta ektrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Ngaglik. Penelitian lainnya dalah penelitian yang dilakukan oleh Reymatgiri et al (2018) yang berjudul Analisis Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tendangan Penalti Pada Atlet Sepak Bola FIK UNM. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti pada atlet sepak bola FIK UNM. Serta penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Hendryanto (2023) yang berjudul Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil tendangan penalti pada UKM sepak bola Putra Unipa Surabaya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan ini berhubungan dengan hasil tendangan penalty pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Rajagrafindo Persada.

Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.

Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Journal of Physical Education and Sports Kontribusi Motivasi , Kerjasama , Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(2), 101–107.

Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw Hill.

Darmawanto, B., Nurseto, F., & Jubaedi, A. (2015). HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL TENDANGAN PINALTI. *Jurnal Physical Education*, *3*(4), 1–11.

Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2019). Kepercayaan Diri Dan Keberhasilan Tendangan Penalti Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *3*(2), 1–5. https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144

Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama.
Luxbacher. (2008). *Pertandingan Sepakbola*. PR Raja Grafindo Persada.
Mardhika, R., & Dimyati, D. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(1), 106–116. https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973
Mubarok, M. Z. (2019). Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola. *Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlaltul Ulama Indramayu*.
Nasution, I. U., & Hendryanto, F. (2023). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Sepakbola Siswa SSB Bina Putra Sosa. *Journal Sport Rokanisa*, *3*(2), 1–18. https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/download/91/66
Pamungkas, A. D. (2016). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 1 NGAGLIK*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
Reymatgiri, R., Mutmainnah, M., & Rahman, A. (2018). *ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TENDANGAN PINALTI PADA ATLET SEPAK BOLA FIK UNM*. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:128245769
Saputra, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Akurasi Tendangan Pinalti. *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(2), 99–104.
Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *1*(1), 50. https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903