

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1.Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Sepak Bola

Menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa “Sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”(hlm.1). Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Dan Menurut (Agustina siaga, 2020) mengungkapkan bahwa :

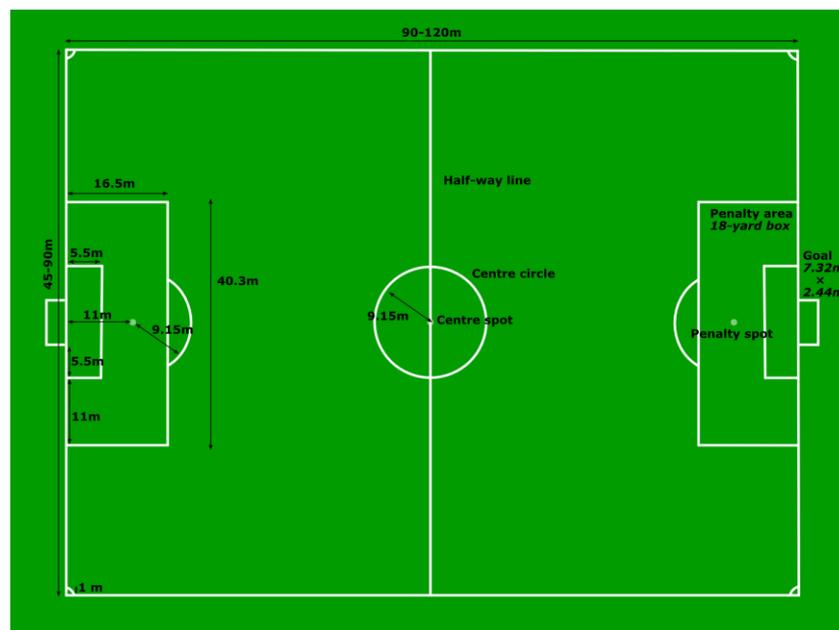
Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan, masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan (hlm.1).

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh paraahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berjumlah 11 vs 11 yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Dalam pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

2.1.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

2.1.2.1. Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang, yang umumnya adalah rumput alami atau rumput sintetis, dengan ukuran panjang 90m-120m dengan lebar 45m-90m. Untuk rinciannya bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola

Sumber : <https://www.gramedia.com/literasi/ukuran-lapangan-sepak-bola/>

Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus

sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.

2.1.2.2 Perlengkapan Permainan

Menurut (Agustina siaga, 2020) dalam permainan sepak bola, ada beberapa peralatan yang digunakan oleh pemain sepak bola yang sesuai dengan aturan (law of the games), antara lain :

- 1) Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram.



Gambar 2.2 Bola

Sumber : <https://www.gamedia.com/literasi/ukuran-lapangan-sepak-bola/>

2) Jersey

Jersey adalah seragam/kaus yang digunakan oleh tim sepak bola. Dalam sebuah pertandingan, jersey tiap tim harus berbeda warna antara satu tim dengan tim lainnya.



Gambar 2.3 Jersey sepak bola

Sumber : <https://gilabola.com/internasional/bek-prancis-kolektor-jersey-ini-sebut-sekarang-bertahan-lawan-messi-sangat-gampang/>

3) Skin Guard (pelindung tulang kering)

Skin guard adalah pelindung tulang kering kaki yang digunakan oleh pemain sepak bola. Penggunaannya adalah di tulang kering kaki pada bagian dalam kaus kaki. Skin guards biasanya selalu dicek oleh wasit sebelum pertandingan. Wasit pun memastikan semua pemain yang bertanding menggunakan skin guards.



Gambar 2.4 Skin Guard

Sumber : <https://joonka.blogspot.com/2019/07/pelindung-tulang-kering-sepak-bola.html>.

4) Kaus Kaki

Kaus kaki yang digunakan dalam sepak bola adalah kaus kaki panjang yang dapat melindungi kaki dan menutupi skin guard.



Gambar 2.5 Kaus Kaki

Sumber : <https://www.decathlon.co.id/in/kaus-kaki-pakaian-sepak-bola/303496-51398-f500-adult-football-socks-black.html>.

5) Sarung tangan

Sarung tangan biasanya dipakai oleh penjaga gawang untuk melindungi tangannya dan mempermudah menangkap bola.



Gambar 2.6 Sarung tangan

Sumber :<https://www.mitre.co.id/sarung-tangan-keeper-mitre-magnetite-hijau-ungu>.

6)Sepatu Bola

Salah satu perlengkapan penting yang harus disiapkan untuk bermain sepak bola adalah sepatu. Sepatu adalah bagian yang paling penting dari perlengkapan permainan. Ukuran sepatu yang dipakai harus benar-benar pas. Olehnya itu periksa dengan teliti pada saat anda membeli sepatu. Sepatu dengan kualitas yang baik dan ukuran yang pas di kaki akan lebih terasa enak dan mendukung untuk mengontrol bola.



Gambar 2.7 Sepatu bola

Sumber :<https://topscore.id/sepatu-sepakbola-specs-lightspeed-ii-elite-fg-klok-premier-red-blue/>

7)Wasit

Wasit adalah pengadil dalam pertandingan sepak bola. Artinya wasit memiliki peran penting sebagai pemimpin jalannya sebuah pertandingan sepak bola. Dalam menjalankan tugasnya wasit harus berlaku adil, tidak berat sebelah dalam memutuskan sebuah masalah atau kejadian yang terjadi dalam pertandingan. (hlm.17)

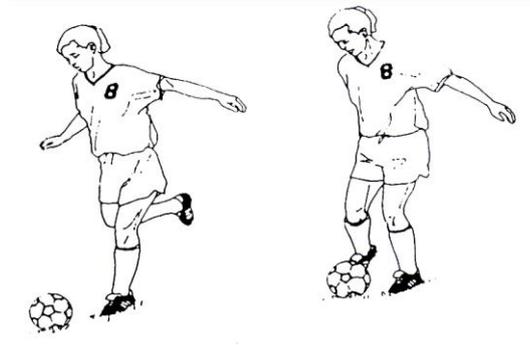
2.1.3 Teknik *Shooting*

Dalam permainan sepak bola teknik dasar merupakan suatu keterampilan individu tiap pemain untuk melakukan pergerakan baik dengan bola maupun tanpa bola. Teknik menendang bola merupakan karakteristik permainan sepak bola sangat dominan dan sangat diperlukan dalam sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan efisien. Teknik dasar sepak bola, seperti mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*long passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *shooting* yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar *shooting* yang baik, pemain tersebut cenderung dapat menendang bola tepat ke gawang lawan dengan baik.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini cara untuk menciptakan gol dengan menembak bola ke arah gawang dengan keras dan terarah. Menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa “*Shooting* (menendang bola) adalah keterampilan menembak yang dasar, mencakup menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh (tembakan *instep drive*), menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh sebelum bola jatuh ke tanah (tembakan *full volley*), menendang bagian tengah bola saat bola menyentuh permukaan lapangan dengan kura-kura penuh (tembakan *hall volley*), menendang bagian kanan atau kiri dari garis vertical bola dengan bagian samping dalam atau luar instep (tembakan *swerving*)” (hlm.23).

Menurut (Agustina siaga, 2020) mengungkapkan bahwa cara bagaimana melakukan gerakan *shooting* sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke target.
2. Kaki ayun siap menendang dengan punggung kaki yang digunakan untuk menendang.
3. Perkenaan punggung kaki tepat pada bagian tengah bola, untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan sempurna.
4. Tumit dikunci/dikuatkan.
5. Posisi badan agak condong ke depan, agar bola tidak mengangkat terlalu tinggi,
6. Kaki diteruskan setelah terkena bola. (hlm.35)



Gambar 2.8 Tendangan *Shooting*

Sumber :Sudjarwo(2018.23)

Dengan demikian, teknik *shooting* tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *shooting* yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar *shooting* yang baik, pemain tersebut cenderung dapat menendang bola tepat ke gawang lawan dengan baik.

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik berasal dari kata *condition* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Menurut (Sidik, 2019) mengungkapkan bahwa “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan” (hlm.81). Begitu juga Menurut (Tomi Pratama, 2020) mengungkapkan bahwa “Kondisi fisik khusus sepak bola antara lain: 1) daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan (*strength*) 3) kecepatan (*speed*) 4) kelincahan (*agility*) 5) kelentukan (*flexibility*) dan 6) daya ledak otot (*power*)” (hlm.551). Berikut beberapa kondisi fisik tersebut :

2.2.4.1 Daya tahan (*endurance*),

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “Daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan

setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm.11). Begitu juga menurut (Sidik, 2019) mengungkapkan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat” (hlm.149).

2.1.4.2 Kekuatan (*strength*)

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “Kekuatan /Strenght adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan” (hlm.61).

2.1.4.3 Kecepatan (*speed*)

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya waktu yang sangat cepat” (hlm.145).

2.1.4.4 Kelincahan (*agility*)

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50).

2.1.4.5 Kelentukan (*flexibility*)

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “Kelentukan/ Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35).

2.1.4.6 Daya ledak otot (*power*)

Menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkankekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Sedangkan menurut (Widiastuti, 2019) mengungkapkan bahwa

“Daya eksplosif (*power*) adalah gabungan antarakekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum” (hlm.107).

Jadi bisa ditarik dari uraian diatas bahwa memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa pemain. Jika pemain mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan mendukung aspek yang lain seperti teknik, taktik, dan mental.

2.2.5 Power Otot Tungkai

2.2.5.1 Pengertian Power

Menurut, (Harsono, 2018) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Sedangkan menurut (Widiastuti, 2019) “Daya eksplosif (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum” (hlm.107). Berdasarkan pada pendapat di atas *power* merupakan gabungan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang sangat maksimal dan cepat juga. Didalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan *power* bagi setiap pemain, *power* ini sangatlah berperan penting saat melakukan gerakan tiba-tiba. Seperti menendang, mengecoh lawan, melompat. Penggunaan *power* saat dalam pertandingan dilakukan dengan banyak menguras tenaga karena mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat atau sangat cepat.

2.2.5.2 Otot Tungkai

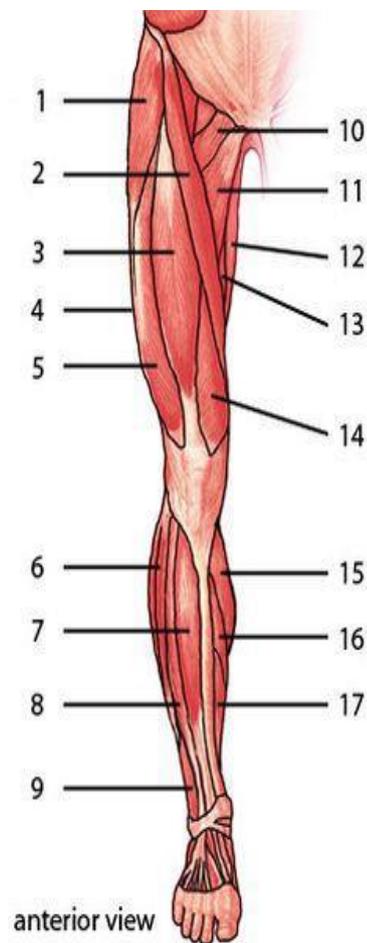
Menurut (Mulya, 2017) mengungkapkan bahwa “Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang” (hlm.59). Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, (2013) mengungkapkan bahwa “Kontraksi otot adalah serangkaian peristiwa reaksi fisiko-kimia antara *filamen actin* dan *myosin*” (hlm.194).

Fungsi utama otot adalah mengkerut (kontraksi). Latihan yang teratur dan terukur serta berkelanjutan akan dapat menghasilkan perubahan-perubahan struktur otot yang bertambahnya kemampuan kontraksi otot. Peningkatan

kemampuan kontraksi otot secara tidak langsung meningkatkan kekuatan otot, kecepatan serta kebugaran jasmani seseorang.

Menurut (Rosmawati, 2019), mengungkapkan bahwa “Otot tungkai atau dikenal dengan *Musculus Quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan tendangan secepat mungkin” (hlm.46).

1) Otot tungkai jika dilihat dari *anterior*:



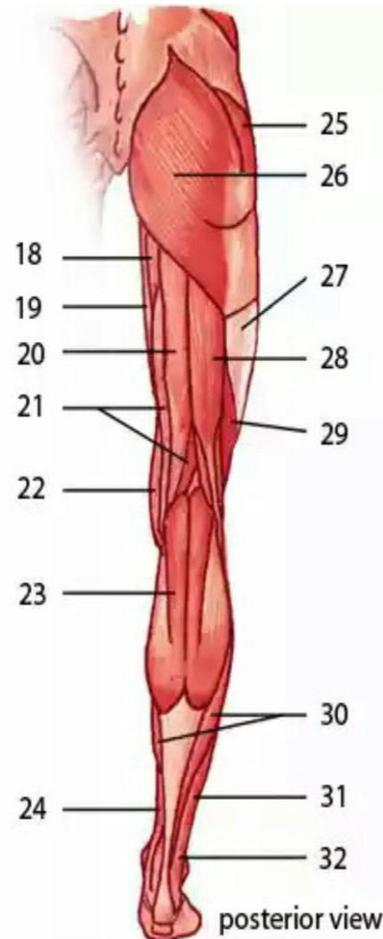
Keterangan Gambar :

1. Muskulus tensor fascia lata
2. Muskulus sartorius
3. Muskulus rektus femoralis
4. Muskulus illiotibial tract
5. Muskulus vastus lateralis eksternal
6. Muskulus peroneus longus
7. Muskulus tibialis anterior
8. Muskulus ekstensor digitorum longus
9. Muskulus peroneus brevis
10. Muskulus illiopsoas
11. Muskulus pectineus
12. Muskulus gracillis
13. Muskulus adduktor brevis
14. Muskulus vastus medialis internal
15. Muskulus gastronomeus
16. Muskulus soleus
17. Muskulus plantaris

Gambar 2.9 Otot Tungkaidilihat dari anterior

Sumber : Putz dan Pabst. 2004. Atlas Of Human Anatomy Sobotta

2) Otot tungkai jika dilihat dari *Posterior*



Keterangan Gambar :

18. Muskulus adduktor magnus
19. Muskulus gracilis
20. Muskulus semi tendinosus
21. Muskulus semi membranous
22. Muskulus sartorius
23. Muskulus gastronomeus
24. Muskulus plantaris
25. Muskulus gluteus medius
26. Muskulus gluteus maximus
27. Muskulus Illiotibial tract
28. Muskulus biceps femoris long head
29. Muskulus biceps femoris short head
30. Muskulus soleus
31. Muskulus fibularis longus
32. Muskulus fibularis brevis

Gambar 2.10 Otot Tungkai dilihat dari Posterior

Sumber : Putz dan Pabst. 2004. Atlas Of Human Anatomy Sobotta

Tendangan dalam olahraga sepak bola sangat mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain sepakbola, apalagi saat melakukan tendangan yang kuat secara *explosive*. Jika *power* otot tungkai seorang pemain sepakbola rendah saat melakukan tendangan *shooting*, maka tendangan yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan, karena penjaga lawan dapat menangkap bola sehingga tidak terjadi gol.

Maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai yang dimaksud peneliti adalah kemampuan otot tungkai mempergunakan otot-ototnya untuksaat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan tendangan secepat mungkin. Kekuatan otot tungkai disini adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan *shooting*.

2.2.6 Percaya Diri

2.1.5.1 Pengertian Percaya diri

Suatu hal yang tidak mudah dilakukan oleh atlet untuk mampu mengeluarkan kemampuan dari dalam diri (instrinsik) yaitu rasa percaya diri. Percaya diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat meyakini bahwa dirinya dapat mengatasi suatu keadaan tertentu. Percaya diri pun dapat dinilai sebagai salah satu faktor yang dapat membantu atlet untuk mampu mengeluarkan setiap kemampuan yang telah dimiliki dalam diri. Percaya diri menurut (Mustari, 2014), mengungkapkan bahwa “Sebagai keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. rasa percaya diri merupakan modal dasar bagi seseorang dalam memenuhi berbagai tujuan hidupnya” (hlm.51).

Adapun pengertian Menurut (Tangkudung james, 2018), mengungkapkan bahwa “Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah di tentukan” (hlm.118). begitu juga yang diungkapkan (Husdarta, 2010) bahwa “Percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu” (hlm. 92). Salah satu faktor yang mempengaruhi atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan ialah percaya diri. Percaya diri pun dapat dinilai sebagai salah satu faktor yang dapat membantu atlet untuk mampu mengeluarkan setiap kemampuan yang telah dimiliki dalam diri.

Menurut (Komarudin, 2015) bahwa “Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial” (hlm.66). Kepribadian terbentuk melalui

proses latihan dan interaksi seseorang dengan lingkungan sosial baik dilingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Begitu juga yang diungkapkan (Lauster, 2015), mendefinisikan bahwa “Kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup, yang memiliki aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab” (M.Ghufron.hlm.17).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai suatu target yang telah ditentukan, percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari kondisi fisik, sikap dan tingkah laku yang tampak tenang tidak mudah ragu dan tidak mudah gugup. Sumber timbulnya kepercayaan diri seorang atlet mereka menguasai penguasaan materi dengan yang mereka pahami kemampuan yang mereka punya dijalankan dengan baik, saat bermain mereka tetap fokus dalam keadaan apapun gangguan penonton dan lainnya. Dorongan atau support dari rekan, keluarga yang membuat mereka semangat saat bermain dengan baik, dan pengalaman yang mereka pernah mereka lakukan dijadikan sebagai acuan untuk tampil lebih baik lagi.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan tolak ukur seseorang dalam memahami dirinya dalam situasi yang tengah ia hadapi. Kepercayaan diri akan menimbulkan hal positif dalam mendukung keterampilan pemain saat bermain. Ketika seorang pemain dalam keadaan percaya diri, pemain akan merasakan tenang dan relaks saat bermain walaupun berada dalam keadaan tertekan. Percaya diri juga harus dikelola atau dikontrol oleh diri pemain sendiri apabila berlebihan akan menghasilkan kegagalan tetapi sebaliknya jika percaya diri terkontrol dengan baik akan menjadi pendorong untuk meraih keberhasilan dalam gerak.

2.1.5.2 Aspek – aspek Percaya diri

Menurut (Tangkudung, 2018) aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain :

- a) Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.
- b) Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.
- c) Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).
- d) Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.(hlm.120).

2.1.5.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Menurut Ghufron dan Rini (2020), mengungkapkan bahwa Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

- 1) Faktor Internal
 - a) Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sosialisasi dengan lingkungan. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

- b) Harga Diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

- c) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

- d) Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2) Faktor Eksternal.

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan yang dimaksud disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi pada diri seseorang. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif, maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik. (Murni,hlm.96)

b) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah yang dimaksud merupakan suatu tempat dimana pendidikan diterapkan dan diajarkan untuk memandang sesuatu secara objektif sesuai fakta-fakta yang ada dalam meningkatkan percaya diri. Dukungan yang diterima dari lingkungan sekolah seperti siswa yang saling berinteraksi dengan memberikan umpan balik yang positif. Dengan memberikan dukungan dan semangat kepada teman yang satu keteman yang lainnya yang menimbulkan kepercayaan diri meningkat pada dirinya.

c) lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat adalah suatu kawasan tempat sekelompok manusia yang secara relatif mandiri, hidup bersama-sama, memiliki kebudayaan yang sama, dan melakukan sebagian besar kegiatannya dalam kelompok tersebut. Dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif, maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik. (Murni.hlm.96)

Dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi Percaya diri yaitu keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai suatu target yang telah ditentukan, percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari kondisi fisik, sikap dan tingkah laku yang tampak tenang tidak mudah ragu, tidak mudah gugup dan tegas. Sumber timbulnya kepercayaan diri seorang atlet mereka menguasai penguasaan materi dengan yang mereka pahami kemampuan yang mereka punya dijalankan dengan baik, saat bermain mereka tetap fokus dalam keadaan apapun gangguan penonton dan lainnya. Dorongan atau support dari rekan, keluarga yang membuat mereka semangat saat bermain dengan baik, dan pengalaman yang mereka pernah mereka lakukan dijadikan sebagai acuan untuk tampil lebih baik lagi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Habib Syaiful Rohman (2019) yang berjudul “Kontribusi *power* otot tungkai dan kepercayaan diri terhadap teknik *shooting Under Ring* permainan bola basket”. Hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan statistika diperoleh hasil kontribusi *power* otot tungkai terhadap *shooting under ring* adalah 0,06, dan koefisien determinan 44%, kontribusi kepercayaan diri 0,04, dengan nilai koefisien determinan 0,16% dan kontribusi *power* otot tungkai dan kepercayaan diri terhadap *shooting under ring* adalah 0,60 dengan nilai koefisien determinan 38,44%. Jadi dapat disimpulkan bahwa persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang *power* otot tungkai dan percaya diri terhadap teknik *shooting*, tetapi yang membedakannya dari penelitian Habib Syaiful Rohman dari segi cabang olahraganya.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian yang dilaksanakan oleh Yudi Fahmi Gelar Munggaran (2019) yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai, *Fleksibilitas* Panggul dan Panjang Tungkai terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola”. Dari hasil perhitungannya *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* yaitu sebesar 29,16% dan tingkat korelasinya termasuk kategori cukup (0,54), fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* adalah sebesar 31,36% dan korelasinya termasuk kategori cukup (0,56) dan kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *shooting* sebesar 21,16% dan nilai korelasinya termasuk kategori cukup (0,46). Jadi dapat disimpulkan bahwa persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang hasil *shooting* dalam permainan sepak bola tetapi yang membedakan dari penelitian Yudi Fahmi Gelar Munggaran dari segi variabel bebasnya yaitu *Fleksibilitas* dan panggul.

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut (Sugiyono, 2019) mengungkapkan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan

berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm.379).

Dalam sepak bola meningkatkan kualitas pola gerak harus didukung oleh faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Oleh karena itu, setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk memiliki kondisi fisik yang prima, seorang atlet diharuskan mengikuti program latihan yang baik dan sistematis. Seperti yang dikemukakan oleh (Sidik, 2019) mengungkapkan bahwa “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. (hlm.81). Dalam permainan sepak bola komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh untuk peningkatan kualitas fisik pemain.

Begitu juga Menurut (Tomi Pratama, 2020) mengungkapkan bahwa “Kondisi fisik khusus sepak bola antara lain: 1) daya tahan (endurance), 2) kekuatan (strength) 3) kecepatan (speed) 4) kelincahan (agility) 5) kelenturan (flexibility) dan 6) daya ledak otot (power). (hlm.551). Berikut beberapa kondisi fisik tersebut keterampilan *Shooting* atau disebut juga sebagai menembak atau menendang bola dengan kekuatan yang maksimal merupakan karakteristik yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Dengan adanya tembakan ke gawang lawan maka akan mempertajam setiap serangan sehingga akan membuahkan gol.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, *power* otot tungkai merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan sekelompok otot atau serabut otot yang berada ditungkai. Begitu juga yang dikemukakan oleh Menurut (Agus Maulana, 2020), mengungkapkan bahwa “*Power* otot tungkai merupakan kekuatan otot untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Tungkai merupakan anggota gerak 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” (hlm.108). Dalam cabang sepak bola, otot tungkai merupakan salah satu otot yang memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Tentunya dalam pelaksanaannya sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Maka *power* otot tungkai sangat diperlukan, karena seorang pemain yang akan melakukan *shooting* dan bertujuan menendang bola ke gawang lawan dengan keras dan terarah, maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah *power* otot tungkai.

Selain dari pada kondisi fisik, salah satu faktor yang dapat menunjang prestasi dalam olahraga yaitu berkenaan dengan percaya diri atlet. Percaya diri merupakan suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu yang merasa puas pada dirinya sendiri.

Seperti yang diungkapkan menurut (Husdarta, 2010) bahwa “Percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu” (hlm. 92). Selanjutnya menurut (Komarudin, 2015) bahwa “Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial” (hlm.66). Kepribadian terbentuk melalui proses latihan dan interaksi seseorang dengan lingkungan sosial baik dilingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Begitu juga yang diungkapkan (Lauster, 2015), mendefinisikan bahwa “Kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup, yang memiliki aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab” (M.Ghufron.hlm.17).

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai suatu target yang telah ditentukan, percaya diri akan

menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari kondisi fisik, sikap dan tingkah laku yang tampak tenang tidak mudah ragu, tidak mudah gugup. Sumber timbulnya kepercayaan diri seorang atlet mereka menguasai penguasaan materi dengan yang mereka pahami kemampuan yang mereka punya dijalankan dengan baik, saat bermain mereka tetap fokus dalam keadaan apapun gangguan penonton dan lainnya. Dorongan atau support dari rekan, keluarga yang membuat mereka semangat saat bermain dengan baik, dan pengalaman yang mereka pernah mereka lakukan dijadikan sebagai acuan untuk tampil lebih baik lagi.

Menurut pendapat di atas tersirat bahwa *power* otot tungkai dan percaya diri, sangat berpengaruh terjadinya hasil *shooting* dalam permainan sepak bola. Bahwa *power* otot tungkai dihasilkan dari kontraksi pada otot-otot yang ada pada tungkai untuk mengerakan tungkai melakukan ayunan kedepan dengan tujuan menendang bola. Semakin kuat otot tungkai melakukan ayunan tendangan maka semakin cepat bola bergerak. *Power* otot tungkai digunakan untuk mendorong pada saat tekanan pada bola sedangkan percaya diri sangat dibutuhkan oleh setiap atlet, pada saat melakukan *shooting*, atlet yang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga hasilnya akan baik. Disamping itu juga percaya diri juga berperan sangat penting untuk keberhasilan keterampilan *Shooting*, karena unsur percaya diri ini menimbulkan rasa aman, tenang, tidak mudah ragu dan tidak mudah gugup terhadap pemain pada saat melakukan *Shooting*.

2.3 Hipotesis Penelitian

Menurut (Sujarweni, 2020) mengungkapkan bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat” (hlm.62). Berdasarkan anggapan diatas, maka hipotesis penulis adalah sebagai berikut:

- 2.5.1 Terdapat kontribusi yang berartipower otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19.

- 2.5.2 Terdapat kontribusi yang berarti percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19.
- 2.5.3 Terdapat kontribusi yang berarti kontribusi *power* otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19.