

Analisis Teknik dan Mental Terhadap Hasil Tendangan Pinalti Sepakbola

Dawam Ashidiqie¹, Fransiskus Nurseto², Akor Sitepu³

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,
Bandar Lampung.

* e-mail: dawamashidiqie@gmail.com, Telp: +6289652611648

Abstract: This study aims to find out this research aims to analyze the direct relationship between technique and mentality towards the results of football penalty kicks. This research uses path analysis. This analysis is based on the model of the relationship between the variables determined, the study sample numbered 20 SSB players Srikandi Natar. Data collected using technical test instruments, self-efficacy questionnaire and penalty results. The data analysis technique used in this study was the t test. The results of data analysis show that the path coefficient X_{12} to Y (p_{12y}) = 0.491, t_o = 2.333 and p-value = $0.032 / 2 = 0.16 > ,05$ or H_o is accepted. The conclusion of this study is the accuracy of the kick if followed by contributions or high self-efficacy support will be able to control its ability. This will result in a player being motivated to increase his performance higher and optimizing it to maximize penalty kick results.

Keywords: Kick Accuracy, Self Efficacy, Penalty.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan langsung antara teknik dan mental terhadap hasil tendangan pinalti sepakbola. Penelitian ini menggunakan analisis jalur. Analisis ini didasarkan pada model hubungan antara variabel yang ditentukan, sampel penelitian berjumlah 20 pemain SSB Srikandi Natar. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen tes teknik, angket efikasi diri dan hasil pinalti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien jalur X_{12} ke Y (p_{12y}) = 0,491 , t_o = 2,333 dan p-value = $0,032/2 = 0,16 > ,05$ atau H_o diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah akurasi tendangan jika diikuti dengan kontribusi atau dukungan efikasi diri yang tinggi akan bisa mengontrol kemampuannya. Hal ini akan mengakibatkan seorang pemain termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi dan pengoptimalan tersebut meningkatkan hasil tendangan pinalti secara maksimal.

Kata Kunci : Akurasi Tendangan, Efikasi Diri, Pinalti.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia, namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia, tahun 1920 organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto,dkk, 2000:1).

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, melihat dari peminatnya tidak hanya dari kalangan laki-laki saja perempuan juga ikut serta dalam permainan ini, sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak perubahan serta perkembangan yang pesat baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Teknik dalam permainan sepakbola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola, teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Menendang bola diantaranya dengan kaki bagian luar dan dalam ataupun punggung kaki untuk mendapatkan hasil tendangan dan arah yang baik guna mengecoh penjaga gawang lawan yang bisa disebut juga menendang pinalti.

Dalam menendang penalti perlu memiliki kemampuan menendang dan kepercayaan diri yang baik untuk menghindari bola yang ditendang melambung dan mengecoh penjaga gawang lawan.

Tendangan pinalti tidak hanya menendang bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menentukan arah yang benar dan power tendangan yang baik, hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menendang bola dengan baik.

Clive Gifford (2007:15) di dalam permainan sepakbola tendangan penalti adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri, tendangan di lakukan dengan menendang bola dari titik yang telah dibuat ditengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis) dengan jarak 12 kaki dari garis gawang, jika terjadi *handball* yang disengaja atau pelanggaran serius di daerah pinalti wasit akan menghadihkan tendangan pinalti.

Menendang bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur kondisi fisik dan mental yang baik pula, seperti kecepatan dan kepercayaan diri dapat memberikan kemampuan menendang yang baik dan gerak lebih cepat. Menurut data empiris yang ada pemain sepakbola dunia yang memiliki teknik dan mental yang bagus juga pernah gagal dalam mengeksekusi tendangan pinalti, seperti Mesut Ozil, Lione Messi, Mahrez, Gonzalo Higuain, Radamel Falcao, Sergio Ramos, Essien dan John Terry.

Kondisi fisik yang baik dan penguasaan teknik yang sempurna belum menjadi jaminan penampilan atlet akan prima tanpa didukung oleh mental yang baik, diperkirakan 80 % penampilan saat awal dan menjelang akhir pertandingan ditentukan oleh aspek psikologis, Dharma, (2002 : 79).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental, Yunyun Yudiana (2010 : 26). Prestasi olahraga dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang baik dan benar yang bertujuan untuk meningkatkan fisik secara umum dan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya. Bempa (1999 : 124).

Pemahaman akan pentingnya pendukung keterampilan teknik, kondisi fisik dan psikologis perlu dicermati untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Individu dengan efikasi diri tinggi akan memilih melakukan usaha lebih besar dan lebih pantang menyerah, efikasi diri mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi seseorang, seseorang percaya akan kemampuannya memiliki motivasi tinggi dan berusaha untuk sukses.

Mental adalah suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga, karena mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi atlet untuk kemampuan fisik dan skill dalam mencapai prestasi prima (Suharno. 1993:24). Faktor yang penting dalam olahraga prestasi adalah kemampuan untuk mengatasi segala kesulitan seperti kegagalan, gangguan emosi, putus asa dan sebagainya dalam olahraga dengan penuh kesabaran, pengertian dan ketabahan.

Jadi sikap mental yang diperlukan adalah kemampuan mental untuk mengatasi rintangan tersebut secara efisien dengan keberanian dan keuletan tekad.

Kumar dan Lal (2006) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan inteligensi antara orang yang tinggi efikasi dirinya dengan orang yang rendah efikasi dirinya, dengan kata lain dapat disebutkan ada korelasi antara inteligensi dengan efikasi diri. Penilaian efikasi diri juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut.

Efikasi diri dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur percaya diri dalam menguasai bola maupun dalam bertahan, efikasi diri dapat dilatih baik secara individu maupun berkelompok.

Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepakbola menghindari tekanan yang berlebihan dan rasa gugup saat bertanding diperlukan rasa percaya diri yang baik. Tidak hanya efikasi diri, seorang pemain sepakbola juga harus bisa meminimalisir tingkat kecemasan mereka saat bertanding.

Latar belakang ini yang mendorong peneliti untuk menganalisis kebutuhan yang dominan komponen teknik akurasi tendangan dan mental efikasi diri yang sering digunakan oleh para atlet agar lebih efektif dan efisien. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Analisis Teknik dan Mental Terhadap Hasil Tendangan Pinalti Sepakbola”.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang ingin dicapai penelitian ini menggunakan *analisis jalur*, analisis ini mendasarkan diri pada model hubungan antar variabel yang ditentukan sebelumnya (Yeri Sutopo & Achmad Slamet, 2017:126).

Analisis jalur (*path analysis*) mengenal yang namanya pengaruh langsung (*direct effect*), pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) dan total pengaruh (*total effect*). Penemuan mana yang paling tepat dan singkat suatu variabel bebas, dependen, atau eksogen menuju variabel terikat, tergantung, atau endogenous yang terkait dapat dilakukan menggunakan analisis jalur. Bila dihadapkan pada keadaan variabel bebas tidak secara langsung memengaruhi variabel terikat tetapi bisa diperantarai oleh variabel lain.

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Srikandi kecamatan Natar kabupaten Lampung Selatan.

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang dilakukan dalam penelitian satu kali pertemuan, pada tanggal 16 Maret 2019.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Srikandi Natar Lampung Selatan, berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada dalam populasi

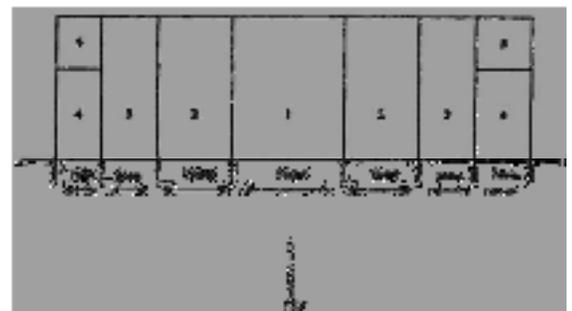
untuk diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan dan kesimpulan berlaku untuk seluruh populasi. Sampel pada penelitian ini menggunakan keseluruhan dari populasi dengan jumlah 20 orang.

INSTRUMEN PENELITIAN

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2014: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

Dalam penelitian ini instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut : melakukan tes teknik akurasi tendangan dan memberikan lembar angket untuk mengisi data diri dan pertanyaan tentang efikasi diri dan melaksanakan tes pinalti dengan melakukan tendangan pinalti kegawang.

Pada penelitian ini penulis menggunakan tes teknik akurasi tendangan memiliki validitas sebesar 0,769 dan reliabilitas sebesar 0,863 dengan menggunakan instrument V. Poerwono yang telah diteliti oleh Iswahyudi, (2009) yaitu:



Gambar 1. Tes Teknik Akurasi Tendangan
Sumber: (Nurhasan, 2007:214).

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis jalur (*path analysis*), menjelaskan koefisien jalur akan mengukur arti penting suatu jalur pengaruh dari penyebab kepada akibat yang dapat didefinisikan sebagai rasio variabilitas akibat yang harus ditemukan. (Yeri Sutopo & Achmad Slamet, 2017:135).

Hubungan kausal disusun dalam bentuk model hipotetik yang didasarkan pada substansi keilmuan yaitu landasan teoritis dan atau pengalaman peneliti, analisis deskriptif dan analisis inferensial dengan menggunakan program *SPSS 22 dan Lisrel*, analisis deskriptif digunakan dalam hal penyajian, ukuran sentral, dan ukuran penyebaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian analisis teknik dan mental terhadap hasil tendangan pinalti sepakbola tanggal 16 Maret 2019.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil	Variabel		
	Teknik Akurasi Tendangan	Mental Efikasi Diri	Hasil Tendangan Pinalti
Jumlah	20	20	20
Rata-rata	3,0500	10,6000	1,7000
Standar Deviasi	0,82558	2,08756	0,47016

Tujuan penelitian dapat dicapai dengan pengumpulan data dari masing-masing variabel penelitian, data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas teknik dan

mental, dan satu variabel terikat yaitu hasil tendangan pinalti, data yang diperoleh dari variabel tersebut kemudian dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran.

Hubungan antara teknik akurasi dan mental efikasi diri terhadap hasil tendangan pinalti. Menurut pendapat saya dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki teknik dan mental yang baik maka keberhasilan dalam menendang pinalti akan tinggi. Dan dikuatkan oleh koefisien jalur X_{12} ke Y (p_{12y}) = 0,491 , $t_o = 2,333$ dan $p\text{-value} = 0,032/2 = 0,16 > 0,05$ atau H_o diterima. Dengan demikian variabel akurasi tendangan (X_1) dan efikasi diri (X_2) berpengaruh langsung positif terhadap variabel Hasil tendangan pinalti (Y).

Dengan ini untuk meningkatkan hasil tendangan pinalti dibutuhkan teknik akurasi yang baik, oleh sebab itu teknik akurasi tendangan jika diikuti dengan kontribusi atau dukungan mental efikasi diri yang tinggi akan bisa mengontrol pikiran, perasaan, perbuatan dan juga keyakinan akan kemampuannya, hal ini akan mengakibatkan seorang pemain termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi menghadapi tantangan yang lebih kompleks maka potensi yang dimiliki dikontrol dengan baik dan pengoptimalan potensi tersebut meningkatkan hasil tendangan pinalti secara maksimal.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Teknik akurasi tendangan mempunyai hubungan langsung terhadap mental efikasi diri.

2. Teknik akurasi tendangan mempunyai hubungan langsung terhadap hasil tendangan pinalti.
3. Mental efikasi diri mempunyai hubungan langsung terhadap hasil tendangan pinalti.
4. Teknik dan mental mempunyai hubungan langsung terhadap hasil tendangan pinalti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization : Teory and Methodology Of training, 4th Edition. York University: Human Kinetics*.
- Dharma. 2002. *Produktivitas dan Pengukuran*. Jakarta: LP3S.
- Dinata, M. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Bandar Lampung : Cerdas Daya.
- Ghazali, I. 2016, *Analisis Multivariate dengan Program SPSS edisi 8*. Semarang : Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gifford, C. 2007. *Sepak Bola (Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah)*. Jakarta: Erlangga.
- Koger. R. 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten : Mitra Kometensi.
- Kumar, R., & Lal, R. 2006. The Role of Self-Efficacy and Jender Difference among the Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249-254.
- Mielke, D. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Debdikbud.
- Nurseto, F. 2018. *Performa Kemampuan Fisik, Teknik Dan Mental Karateka Nasional Indonesia*. Desertasi. Semarang : Universitas Negri Semarang.
- Nurseto, F., & Oktina, D. 2011. *Psikologi Olahraga Kunci Sukses Mencapai Prestasi*. Bandar Lampung : Annisa.
- Suharno, H.P. 1993. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : FPOK Yogyakarta.
- Sutopo, Y., & Slamet, A. 2017. *Statistik Inferensial*. Yogyakarta : ANDI.
- Sucipto, et al. 2000. “*Sepakbola*”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yunyun, Y. et al. 2011. *Latihan Kondisi Fisik dalam*. Jakarta : Universitas Terbuka.