



Kontribusi Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Sepakbola Siswa SSB Bina Putra Sosa

Imam Umbara Nasution¹, Ferri Hendryanto²

^{1,2}. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima November 2024
Revisi November 2024
Diterima November 2024
Tersedia online november 2024

Kata kunci:

konsentrasi, kontribusi, penalti

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah Untuk melihat Kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan Tendangan Penalti Siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional*. Besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Metode yang digunakan adalah metode *survey* dengan pemberian tes dan pengukuran dengan teknik pengambilan datanya menggunakan *instrument grid concentration exercise* untuk menentukan tingkat konsentrasi dan menghitung memasukkan bola ke gawang untuk kemampuan tendangan penalti. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Bina Putra Sosa yang berjumlah 29 orang. Teknik analisis yang dilakukan adalah korelasi sederhana *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa dengan besarnya kontribusi 14,82%.

Abstract

The aim of this research is to see the contribution of concentration to the Penalty Kicking ability of Bina Putra Sosa Football School Students. This research is a correlational descriptive research. The magnitude or height of the relationship is expressed in the form of a correlation coefficient. The method used is a survey method by administering tests and measurements with data collection techniques using a grid concentration exercise instrument to determine the level of concentration and calculate the ball into the goal for penalty kick ability. The population of this research was SSB Bina Putra Sosa students, totaling 29 people. The analysis technique used is simple product moment correlation. The results of this study show that there is a significant relationship between concentration and the football penalty kick ability of SSB Bina Putra Sosa students with a contribution of 14.82%.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri et al., 2021).

Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia (Rubiyatno, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar baik di darat, air, dan udara yang memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Selain dapat meningkatkan kebugaran tubuh, olahraga juga mampu membentuk jiwa dan kepribadian yang positif. Tidak hanya itu, olahraga yang dilakukan akan memberikan dampak lebih bagi kesehatan tubuh.

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola. Secara umum, pengertian sepakbola adalah cabang olahraga yang cara permainannya menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Adapun masing-masing tim, beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Dalam permainan sepakbola, tim yang menang adalah tim yang berhasil mencetak gol paling banyak (Alhadits, 2021). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan.

Popularitas cabang olahraga sepakbola tidak akan diragukan lagi, olahraga ini merupakan cabang olahraga nomor satu yang sangat digemari diseluruh dunia maupun di negara Indonesia (Mubarak, 2021). Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya (Mahfud et al., 2020). Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun (Aprianova, 2016).

Tujuan dari permainan diatas hanya sementara saja, karena tujuan yang paling utama dan diharapkan untuk dunia pendidikan adalah sepakbola sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu kita mengharapkan dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral (Kismono, 2021). Sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationalr De Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepakbola negara-negara di dunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara di wilayah masing-masing. Seperti AFC yang mengurus Negara di asia, dan Indonesia termasuk salah satu anggota dari AFC.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan *skill* sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Fase keempat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (*senior*) yang dinamakan fase penampilan. Setiap atlet berlatih untuk sebuah tujuan yaitu mencapai prestasi terbaiknya (Juntara, 2019).

Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skil yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina maupun pelatih dan oleh atlet sepakbola itu sendiri dalam meraih prestasi. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut (Hartati et al., 2020). Disamping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus, sehingga atlet sepak bola harus dilatih dengan pola yang baik disiplin dan benar sehingga kedepannya atlet sepakbola Indonesia bisa mengukir prestasi di tingkat internasional. Untuk dapat melakukan kerjasama tim yang baik, setiap pemain harus memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai teknik teknik dalam bermain sepakbola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu unsur fisik, teknik, taktik dan mental (Muhammad Sidik et al., 2020).

Teknik dalam permainan sepakbola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola (Udam, 2017). Adapun teknik dasar permainan sepak bola menurut Mielke dalam (Arimbawa et al., 2017) adalah sebagai berikut: “1) menggiring bola (*dribbling*), 2) mengoper (*passing*), 3) menghentikan bola (*trapping*), 4) lemparan ke dalam (*throw- in*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), 7) menembak (*shooting*)”.

Tendangan penalti disebut juga tendangan hukuman (*penalty kick*). Terjadinya tendangan penalti disebabkan adanya pemain yang melakukan pelanggaran keras pada lawannya dikotak penalti atau juga karena adanya pelanggaran karena bola menyentuh tangan atau lengan dikotak penalti. Tendangan penalti diberikan wasit jika terjadi pelanggaran dikotak penalti yang dilakukan salah satu pemain dari tim yang sedang diserang. Dan dalam penilaian wasit, pelanggaran tersebut telah dilakukan dengan sengaja. Tendangan penalti ini disebut juga sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan dapat 100% bisa mencetak gol atau skor. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut titik penalti, yaitu kira-kira 12 yard atau 11 meter dari tengah garis gawang. Penjaga gawang harus berdiri tepat pada antara tiang- tiang dan mistar gawang dan tidak diperbolehkan untuk bergerak diluar garis tersebut sampai bola telah benar-benar ditendang (Alifudin, 2013).

Sebuah gol bias dicetak secara langsung dari tendangan penalti. Jika bola yang ditendang membentur tiang atau mistar gawang atau bola bisa dijangkau penjaga gawang dan mental lagi kearah penendang penalti atau pemain lainnya, maka boleh langsung ditendang kearah gawang dan menjadi gol. Namun ketentuan tersebut tidak berlaku pada babak adu penalti. Bola yang gagal masuk ke gawang baik karena membentur atau tertepis penjaga gawang tidak boleh ditentang untuk kedua kalinya.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

Saat tendangan penalti dilakukan semua pemain kecuali penjaga gawang dan pemain yang jadi eksekusi tendangan penalti berada didalam kotak penalti, sementara pemain yang lain harus diluar kotak penalti. Bagi sebagian pemain yang terlatih, kejadian ini bukanlah hal yang baru, tetapi bagi pemain usia-usia pemula adalah hal yang baru yang akan ditemuinya nanti di dalam sepakbola. Melakukan tendangan penalti sebaiknya dilakukan dengan tenang dan penendang harus menentukan terlebih dahulu bola akan diarahkan kemana.

Tendangan dari titik pinalti adalah cara untuk menentukan tim yang menang dari pertandingan. Dalam peraturan pertandingan kompetisi harus dijelaskan atau dicantumkan, jika pada akhir dari pertandingan itu berakhir seri/draw, untuk menentukan tim yang menang dengan cara:

1. Dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 5 menit (*extra time*)
2. Dengan sistim *sudden-deat*
3. Jika dari hasil *extra time* masih tetap seri/draw dilanjutkan dengan tendangan dari titik penalti oleh 5 pemain silih berganti. Sedangkan untuk peraturan lainnya yang tidak disebutkan adalah sama dengan permainan sepakbola pada umumnya.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran, perhatian, dan energi pada suatu tugas, aktivitas, atau tujuan tertentu. Ini melibatkan fokus yang mendalam dan kesadaran penuh terhadap hal yang sedang dilakukan, sering kali dengan mengabaikan distraksi atau gangguan di sekitarnya (Williard, 2020). Dalam konteks sepakbola, konsentrasi yang baik berperan penting dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas tendangan (Alficandra, 2021). Konsentrasi membantu pemain memusatkan pikiran mereka pada tugas yang sedang dilakukan, yaitu mengeksekusi tendangan dengan baik. Konsentrasi yang kuat membantu pemain tetap tenang, mengurangi ketegangan yang berlebihan, agar menjalankan teknik tendangan dengan akurat (Mylsidayu, 2022).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu atau terpengaruhi oleh faktor- faktor lainnya (Taufik, 2019). Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Unsur utama dalam konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (Maharani, dkk, 2023).

Di Kabupaten Padang Lawas terdapat suatu Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa yang berdiri pada tanggal 13 Januari 2022 yang bersekretariat di Desa Aek Tinga Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara ini dipimpin langsung oleh seorang kepala desa yang bernama Parmonangan serta dengan pelatih yang bernama Rihendra Purba, S.Pd. Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa ini cukup cepat berkembang dan sekarang telah memiliki siswa SSB dari masing – masing tingkat usia yaitu, pada kelompok umur 8 tahun ada 8 orang, kelompok usia 10 tahun ada 13 orang dan kelompok usia 14 tahun ada 16 orang. Berdasarkan pengamatan peneliti pada beberapa pertandingan maupun latihan para siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa sering kali berjumpa dengan akhir pertandingan dengan adu penalti.

Melihat kenyataan di lapangan tersebut, tendangan penalti masih jarang mendapat perhatian oleh pelatih dan *Official* disaat proses latihan. Para pelatih biasanya lebih menekankan pada taktik, strategi permainan, dan kondisi fisik pemain saja. Teknik latihan tendangan penalti masih sering diabaikan, sehingga kalau menemui kejadian ini pelatih kesulitan menunjuk pemain yang benar- benar siap untuk melakukan tendangan penalti tersebut. Dalam melaksanakan tendangan penalti konsentrasi pemain juga harus dalam kondisi baik. Konsentrasi di sini juga sangat berperan penting saat pemain melakukan tendangan penalti atau dapat dilihat dari kesiapan pemain, kepercayaan pemain, teknik pemain.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

Berdasarkan hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat Kontribusi Konsentrasi terhadap kemampuan Tendangan Penalti Siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Menurut Ridwan (2005), metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa yang berjumlah 29 orang

Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian dari atau keseluruhan dari yang dijadikan populasi penelitian. Untuk homogen data dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel penelitian 29 orang siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa

Pengembangan Instrument

Menurut Arikunto (2002), instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi:

Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan dalam menilai konsentrasi yaitu menggunakan *Test Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris (Kinario 2022). Alat ini digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet yang berupa tabel yang memuat angka 00-99. Subjek diminta menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut dari angka terkecil menuju angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu satu menit. Testi diminta untuk membuat garis menghubungkan angka diawali dari angka 00 dan berurutan seterusnya sampai waktu 1 menit habis. Penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang dicapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Makin tinggi skor yang diperoleh makin tinggi konsentrasi subjek.

Tabel 1.
Instrumen *Grid Concentration Exercise*

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	
03	37	21	23	16	37	25	19	12	

Sumber: Harris and Bette L. Harris dalam Kinaryo (2022)

Setelah dilakukan penilaian langkah selanjutnya yaitu mengategorikan kedalam tabel norma penilaian tes konsentrasi. Berikut ini adalah tabel norma penilaian tes konsentrasi:

Tabel 2.
Norma Penilaian Tes Konsentrasi

Keterangan	Kriteria
Sangat Baik	>21 Keatas
Baik	16-20
Sedang	11-15
Kurang	6-10
Sangat Kurang	<5

Sumber: Kinaryo, 2022

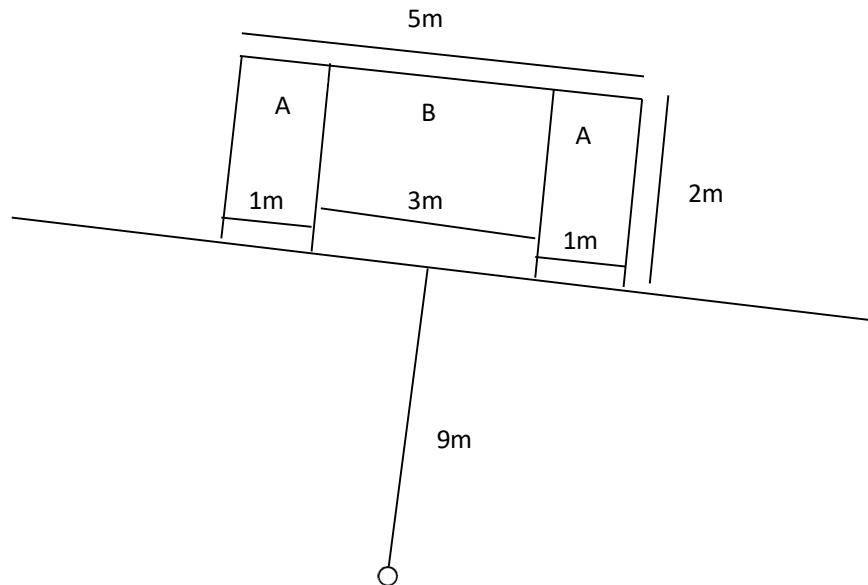
a. Tes Tendangan Penalti

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes kecakapan bermain sepakbola modifikasi dari V. Poerwono, dkk. (1985) pada bagian “menembak bola ke gawang”. Tendangan dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang ditentukan. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur efektivitas tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Peneliti memodifikasi ukuran gawang yaitu lebar gawang 5 meter dan tinggi gawang 2 meter. Kemudian gawang dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian A (sebelah kanan dan kiri) dengan jarak 1 meter, sedangkan bagian B (tengah) dengan jarak 3 meter dan diberi skor (1, 2, 3) dengan asumsi bola yang jatuh di daerah tersebut akan masuk ke gawang karena sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Jarak tembakan 9 meter atau di titik penalti untuk usia anak sekolah dasar. Bola yang akan ditendang dalam keadaan diam, dan ditendang ke arah gawang yang telah ditentukan skornya. Masing-masing siswa melakukan 10 kali tendangan baik dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com



Gambar 1. Modifikasi Tes Ketepatan Tendangan untuk Usia Sekolah Dasar
Sumber. V. Poerwono, dkk. (1985)

Keterangan:

- Daerah A adalah sasaran utama, yaitu memiliki tinggi 2 meter dan lebar 1 meter. Karena daerah A jauh dari jangkauan penjaga gawang.
- Daerah B adalah sasaran kedua setelah daerah A, yaitu sama memiliki tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Karena daerah B tepatnya pada jangkauan penjaga gawang. Sehingga relatif mudah untuk penjaga gawang menjangkaunya.
- Untuk sasaran ketepatan tendangan yang skornya lebih besar adalah bagian kanan dan kiri (daerah A) gawang karena jauh dari jangkauan penjaga gawang dan yang tengah (daerah B) tepat pada penjaga gawang sehingga relatif mudah dijangkaunya.

b. Petunjuk Pelaksanaan Tes Menembakkan Bola Ke Gawang

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan menembakkan bola ke gawang.

2. Alat dan Fasilitas

- Gawang sepakbola
- Meteran
- Pancang besi 2 buah
- Kursi / tangga
- Labor / kapur
- Bola sepak 10 buah
- Blangko dan alat tulis

3. Petugas Tes

- Seorang pencatat skor
- Pengamat tembakan

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

- c. Pengambil bola
4. Tempat dan Sasaran
 - a. Ke arah dalam dari kanan dan kiri tiang gawang dengan jarak 1 meter (di ukur dari sisi dalam tiang gawang) ditancapkan pancang besi setinggi tiang gawang. Dengan demikian diperoleh bidang sasaran kanan dan kiri pada gawang antara pancang dan tiang gawang disebut bidang sasaran A, sedangkan sasaran antara pancang besi disebut sasaran B.
 - b. Dari tengah-tengah lebar gawang diukur dengan jarak 9 meter, sebagai tempat titik tendangan dan diberi tanda kapur.
5. Pelaksanaan Tes
 - a. Bola diletakan di titik penalti, testi berdiri di belakang bola dan diperoleh mengambil awalan.
 - b. Tendangan dilakukan dengan kaki terbaik yang biasa dilakukan.
 - c. Tendangan harus keras, dinyatakan dengan jatuhnya bola minimal menyentuh garis gawan.
 - d. Bidang sasaran adalah gawang penuh, baik bidang sasaran A maupun sasaran bidang B.
 - e. Tendangan yang membentur gawang dan tidak masuk gawang tidak mendapatkan nilai, tidak boleh diulang.
 - f. Bola yang mengenai pancang kemudian masuk sasaran, dianggap sah dihitung menurut masuknya bola kebidang sasaran.
 - g. Setiap testi diberi kesempatan 10 kali tendangan, dilakukan secara beruntun.
6. Cara Penilaian

Nilai tes adalah jumlah nilai yang diperoleh dari 10 kali tembakan dengan ketentuan sebagai berikut:

 - a. Masuk bidang sasaran A, mendapatkan nilai 3.
 - b. Masuk bidang sasaran B, mendapatkan nilai 1.
 - c. Bola kena pancang dan kembali kelapangan, mendapatkan nilai 2.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, terlebih dahulu dibuat langkah-langkah seperti melakukan observasi ke tempat penelitian, pengumpulan data, ungkapan teori-teori yang disajikan dalam bentuk buku, jurnal, maupun informasi di internet.

- a. Langkah persiapan, yaitu peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes. Adapun langkah awal yang dilakukan adalah mendapatkan surat izin melakukan penelitian dari Universitas Rokania.
- b. Menetapkan peralatan yang digunakan yaitu untuk tes konsentrasi menggunakan *grid concentration exercise* sedangkan untuk tes tendangan Penalti mempersiapkan bola kaki, gawang, *cone/patok*, *stopwatch*, peluit, meteran, format isian dan alat-alat tulis.
- c. Menyiapkan tenaga pembantu yang bertugas membantu dalam pelaksanaan latihan dan pengambilan data.

Teknik Analisa Data

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Penelitian ini merumuskan 2 (dua) hipotesis, yaitu :

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

1. Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dengan kemampuan tendangan Penalti Siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa.
2. Konsentrasi memiliki kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan Penalti Siswa Sekolah Sepakbola Bina Putra Sosa.

Hipotesis pertama diuji dengan korelasi sederhana *product moment*, hipotesis kedua diuji dengan menghitung indeks determinasi dengan menghitung besarnya $r^2 \times 100\%$. Sebelum melakukan analisis, dilakukan dulu uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Untuk lebih jelasnya menguji hipotesis penelitian ini dilakukan adalah dengan rumus korelasi *product moment* dalam Sugiyono (2012) dengan rumus sebagai berikut ;

$$r_{xy}^1 = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” *Product moment*

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor

Uji signifikansi koefisien korelasi

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

Jika T hitung > T tabel, maka Signifikan.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran seberapa besar Kontribusi Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Sepakbola Siswa SSB Bina Putra Sosa. Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut :

Data Hasil Tes Konsentrasi (X)

Berdasarkan hasil tes Konsentrasi diberikan terhadap 29 orang siswa SSB Bina Putra Sosa Kabupaten Padang Lawas, diperoleh (*Mean*) adalah 15,79 (Baik) standar deviasi adalah 2,02 nilai maksimum 19 dan nilai minimumnya. Selanjutnya distribusi frekuensi konsentrasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X)

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Sangat Baik	>21 Keatas	0	0%
Baik	16 s.d 20	16	55%
Sedang	11 s.d 15	13	45%
Kurang	06 s.d 10	0	0%
Sangat Kurang	<5	0	0%

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

Berdasarkan tabel 3.1 di atas, dapat diketahui distribusi frekuensi konsentrasi (X) tidak ada siswa masuk kategori sangat baik, hanya 16 siswa (55%) mencapai tingkat konsentrasi yang baik (dalam rentang 16-20). Sementara itu, 13 siswa (45%) menunjukkan tingkat konsentrasi sedang (dalam rentang 11-15), dan tidak ada siswa yang masuk kategori kurang atau sangat kurang. Oleh karena itu, dari total 29 siswa yang diuji, mayoritas menunjukkan tingkat konsentrasi yang baik, diikuti oleh tingkat konsentrasi sedang

Data Hasil Tes Tendangan Penalti (Y)

Berdasarkan hasil tes tendangan penalti diberikan terhadap 29 orang siswa SSB Bina Putra Sosa Kabupaten Padang Lawas, diperoleh (*Mean*) adalah 16,41 standar deviasi adalah 2,54 nilai maksimum 21 dan nilai minimumnya 10. Selanjutnya distribusi frekuensi tendangan penalti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Tendangan Penalti (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi	
		Absolut (orang)	Relatif(%)
1	10 - 12	3	10%
2	13 - 15	7	24%
3	16 - 18	14	48%
4	19 - 21	5	17%
5	> 21	0	0%
Jumlah		29	100

Sumber: Hasil Olah Data Excel, 2024

Tabel 3.2 di atas menunjukkan hasil tes tendangan penalti, bahwa terdapat 3 siswa (10%) dengan interval tendangan penalti 10-12, terdapat 7 siswa (24%) dengan interval tendangan penalti 13-15, terdapat 14 siswa (48%) dengan interval tendangan penalti 16-18, dan terdapat 5 siswa (17%) dengan interval tendangan penalti 19-21.

Pengujian Normalitas Data

Sesuai dasar Keputusan dalam pengujian normalitas data pada penelitian ini, maka ketentuan yang diacu yaitu jika L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} , maka data terdistribusi normal. Sebaliknya jika L_{tabel} lebih kecil dari pada L_{hitung} , maka data tidak terdistribusi normal.

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	L_{hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
X	0,1000	0,1614	Normal
Y	0,1194	0,1614	Normal

Sumber: Hasil Olah Data Excel, 2024

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: imamumbaranasution123@gmail.com

Tabel 3.3 di atas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini, yaitu tes konsentrasi (X), dan tendangan penalti (Y), memiliki distribusi yang normal. Nilai-nilai uji L_{Hitung} untuk X sebesar 0,1000, dan Y sebesar 0,1194, semuanya lebih kecil dari pada nilai L_{Tabel} yang diambil dengan tingkat signifikansi 0,05 (0,1614). Hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal.

Jawaban Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran diperoleh analisis kontribusi konsentrasi (x) terhadap tendangan penalti (y) seperti tabel dibawah ini.

Tabel 6.
Analisis Kontribusi Konsentrasi (x) terhadap Tendangan Penalti (y)

DK (N-1)	r_o	$r_{tab} \alpha = 0.05$	Kesimpulan
28	0,385	0,367	Terdapat hubungan yang signifikan

Keterangan :

DK=derajat kebesaran N = jumlah sampel

r_o = nilai tingkat korelasi

r_{tab} = nilai tingkat korelasi (hubungan) berdasarkan standar baku $\alpha = 0.05$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh r_o (0.385), sedangkan r_{tab} pada taraf pegujian signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 0.367. Hal ini menunjukkan bahwa r_o (0.385) > r_{tab} (0.367), sehingga dapat ditarik kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi (x) terhadap tendangan penalti (y). Artinya, dalam hal ini hipotesis diterima. Untuk melihat kontribusi konsentrasi (x) terhadap tendangan penalti (y) disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 7.
Kontribusi Konsentrasi (X) Terhadap Tendangan Penalti (Y)

r_o	r^2	$r^2 \times 100 \%$	Kesimpulan
0,385	0,148	14,82	Berkontribusi

Keterangan :

r_o = nilai tingkat korelasi r^2 = nilai kontribusi

$r^2 \times 100 \%$ = nilai persentase kontribusi

Berdasarkan tabel diatas diperoleh $r_o = 0.385$, sedangkan kontribusi (r^2) diperoleh 0.148. Selanjutnya dipersentasikan sehingga menjadi 14,82% artinya terdapat kontribusi konsentrasi (x) terhadap tendangan penalti, dalam hal ini hipotesis diterima.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

Pembahasan

Hubungan konsentrasi dengan tendangan penalti sangat erat, karena konsentrasi mempengaruhi kemampuan seorang pemain untuk mengeksekusi tendangan dengan akurasi dan kekuatan yang tepat. Pada saat melakukan tendangan penalti, pemain harus fokus pada bola dan gawang, serta mengabaikan faktor eksternal seperti tekanan penonton atau ancaman dari kiper lawan. Konsentrasi yang baik memungkinkan pemain untuk tidak terganggu oleh faktor-faktor tersebut. Konsentrasi memungkinkan pemain untuk menargetkan area tertentu di gawang, seperti sudut atas atau bawah, untuk meningkatkan peluang mencetak gol. Jika konsentrasi terganggu, kemungkinan tendangan tidak tepat sasaran akan lebih besar. Tendangan penalti sering kali memerlukan keputusan yang cepat, apakah untuk menendang dengan keras atau lebih lembut, atau menentukan sudut yang tepat. Konsentrasi membantu pemain untuk membuat keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Penalti sering kali terjadi dalam situasi yang penuh tekanan, seperti saat pertandingan penting atau saat kedudukanimbang. Pemain yang dapat menjaga konsentrasi dalam situasi tersebut akan lebih mampu mengeksekusi tendangan dengan baik, meskipun berada di bawah tekanan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa dengan kontribusi sebesar 14,82%. Dari hasil tes konsentrasi yang dilakukan siswa SSB Bina Putra Sosa termasuk dalam kategori baik. Secara keseluruhan, konsentrasi yang tinggi dapat meningkatkan efektivitas tendangan penalti karena membantu pemain untuk tetap fokus pada teknik, pengambilan keputusan, dan eksekusi yang tepat. Konsentrasi memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan tendangan penalti dalam sepakbola, baik dari segi teknik maupun psikologi pemain. Selain konsentrasi ketepatan pengaturan posisi tubuh juga berpengaruh terhadap tendangan penalti. Ketika seorang pemain fokus, ia dapat dengan lebih baik mengatur posisi tubuhnya sebelum melakukan tendangan. Konsentrasi membantu pemain untuk menjaga keseimbangan tubuh dan melepaskan tendangan dengan sudut yang tepat, sehingga meningkatkan akurasi bola. Selain itu, kontrol emosi pada saat menendang penalti mempengaruhi konsentrasi pemain, sering kali berada dalam situasi penuh tekanan, seperti pertandingan yang menentukan atau di hadapan ribuan penonton. Pemain yang mampu menjaga konsentrasi akan dapat mengontrol emosinya dan tetap tenang, yang sangat penting untuk menghindari kegugupan yang bisa merusak teknik tendangan. Konsentrasi juga memungkinkan pemain untuk lebih fokus pada gerakan kiper lawan. Dengan fokus penuh, pemain dapat membaca dengan cepat ke arah mana kiper akan melompat dan menyesuaikan tendangannya untuk mengecoh kiper tersebut. Tanpa konsentrasi yang baik, pemain mungkin kehilangan kesempatan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai arah tendangan. Konsentrasi meningkatkan kelancaran dan kecepatan dalam proses eksekusi tendangan penalti. Semakin tinggi konsentrasi pemain, semakin cepat ia bisa mengkoordinasikan semua gerakan tubuh dan pikiran yang diperlukan untuk melakukan tendangan yang efektif. Ini sangat penting untuk menghindari penundaan atau keraguan dalam tindakan yang bisa menyebabkan tendangan meleset. Dalam tekanan yang tinggi, seperti saat tendangan penalti menjadi penentu kemenangan, konsentrasi berkaitan langsung dengan ketahanan mental pemain. Kemampuan untuk tetap fokus pada tugas yang ada dan menghindari distraksi mental adalah faktor penting dalam memastikan tendangan dilakukan dengan percaya diri dan tanpa keraguan.

Dengan kata lain, konsentrasi bukan hanya memengaruhi teknik tendangan penalti, tetapi juga kesiapan mental pemain untuk menghadapi tekanan dan mengambil keputusan yang tepat. Semua faktor ini bekerja bersama untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam eksekusi tendangan penalti. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

tentang hubungan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh hasil dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi (X) dengan kemampuan tendangan penalti (Y), dengan nilai $R_{hitung} > R_{Tabel}$ ($0,385 < 0,367$). Ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan konsentrasi dengan kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H_a) diterima.
2. Ada kontribusi yang positif antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Alficantra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). Latihan *Quiet Eye* Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Alhadits, R. S. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Pada Pemain U-17 Pormas Fc Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Alifudin, A.N. 2013. Perbedaan Efektivitas Ketepatan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Pada Siswa Kelas IV Dan V Sd Negeri Kepek.(Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Arimbawa, I. G. A. A., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, 8(2), 1–9.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com

- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Kinaryo, A. T. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola Sma N 1 Gadingrejo Pringsewu.
- Kismono, A. ; D. R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136–142.
- Maharani, M., Hidayat, A. S., & Kurniawan, F. (2023). Hubungan Antara Konsentrasi Siswa Dengan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5545-5549
- Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula. *Sport Science & Education Journal*, 1(2), 1–9.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Mubarok, M. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 50–56.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Ridwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Rubiyatno. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64., 3(1), 54–64.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Sugiyono. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 58–71.
- V. Poerwono, dkk. (1985). *Pembuatan Tes Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Willard, C. (2020). *Growing up mindful*. Jakarta: Bentang Pustaka.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: imamumbaranasution123@gmail.com