

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA  
PADA AKADEMI FC UNY**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

Said Mardjan

NIM 12601244042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA  
PADA AKADEMI FC UNY**

Disusun Oleh:

Said Mardjan  
NIM 12601244042

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan,

Yogyakarta, 8 Januari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Komarudin, M. A  
NIP. 197409282003121002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA AKADEMI FC UNY

Disusun Oleh:

Said Mardjan

NIM 12601244042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 13 Januari 2020

Nama/Jabatan

Dr. Komarudin, M.A  
Ketua Penguji/Pembimbing

Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd  
Sekretaris

Dr. Jaka Sunardi, M. Kes  
Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

22 Februari 2020

11 Februari 2020

9 Februari 2020

Yogyakarta, Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19630301 199001 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Said Mardjan

NIM : 12601244042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : **Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap  
Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Akademi FC  
UNY**

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 20 Januari 2020  
Yang menyatakan



Said Mardjan  
NIM 12601244042

## **MOTTO**

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Motivasi terbaik adalah diri kita sendiri
3. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusahalah selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Said Mardjan)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya ayah saya yang bernama Anwar Mardjan dan ibu saya yang bernama Samsiar Mokodompis, yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini.

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN  
BERMAIN SEPAKBOLA PADA AKADEMI FC UNY**

Oleh :  
Said Mardjan  
NIM : 12601244042

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola pada akademi FC UNY yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian diperoleh uji keberartian koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0.883 > r_{(0.05)(12)} = 0.532$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY.

Kata kunci : *Hubungan, Tingkat Konsentrasi, Keterampilan Bermain Sepakbola*

**RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCENTRATION LEVEL OF SKILL  
PLAYING SKILLS IN FC UNY ACADEMY**

By: Said Mardjan  
12601244042

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the relationship between the level of concentration on soccer playing skills at the FC UNY academy. This research is a correlational study. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The subjects in this study were 12 soccer players at the FC UNY academy. Data analysis techniques used correlation analysis with a significant level of 5%. The results of the study obtained a significance correlation test between the  $r_{x,y} = 0.883 > r_{(0.05)(12)} = 0.532$ , meaning the correlation coefficient is significant. Thus it can be concluded that there is a significant relationship between the level of concentration on soccer playing skills at the FC UNY academy.

Keywords: Relationship, Concentration Level, Football Playing Skills

Wakil Dekan Bidang Akademik  
Dan Kerjasama

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Yogyakarta, 25 Februari 2020  
Pembimbing

Dr. Komarudin, M.A.  
NIP19740928 200312 1 002

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karuniannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Akademi FC UNY” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr. Komarudin, M.A selaku ketua pengaji, Dr. Nur Hadi Santoso, M.Pd selaku sekretaris pengaji dan Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku pengaji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 20 Januari 2020



Said Mardjan  
NIM 12601244042

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir .....	21
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
C. Polulasi dan Sampel Penelitian .....	25
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	29

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	32
B. Hasil Analisis Data.....	33
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	38
B. Implikasi .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	38
D. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
<b>LAMPIRAN</b> .....	42

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Kelas Interval .....	23
Tabel 2. Skala Penilaian.....	27
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi .....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepakbola .....	33
Tabel 5. Koefisien Korelasi Tingkat Konsentrasi (X) dengan Keterampilan Bermain Sepakbola (Y).....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	26
Gambar 2. Tes Keterampilan Sepakbola.....	29
Gambar 3. Grafik Tingkat konsentrasi pemain akademi FC UNY .....	33
Gambar 4. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Akademi FC UNY	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	44
Lampiran 3. Instrumen Tes Konsentrasi .....	45
Lampiran 4. Data Penelitian.....	46
Lampiran 5. Statistik Data Penelitian.....	47
Lampiran 6. Analisis Korelasi .....	49
Lampiran 7. Dokumentasi.....	50

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5). Hingga sekarang permainan sepakbola terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga ke berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia ini. Hal ini dapat dilihat dari data yang terkumpul yang menyatakan bahwa, lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia ini memainkan permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5).

Terdapat empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (M. Sajoto, 1995: 7). Permainan sepakbola akan berjalan baik apabila faktor pendukung permainan tersebut dikuasai dengan baik. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Pada permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki keterampilan teknik dasar, karena tingkat ketepatan individu akan mempengaruhi keberhasilan sebuah tim untuk memenangkan suatu pertandingan.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain, seperti kemampuan menggiring bola, menendang, menyundul, dan *sprint* dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould 2007: 367). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Pada keterampilan sepakbola yang sangat kompleks, konsentrasi sangat dibutuhkan. Misalnya pemain ingin melakukan *shooting*, pemain harus konsentrasi melihat bola yang bergulir agar perkenaan dengan punggung kaki dan arahnya tepat. Situasi di atas sangat sulit jika pemain tidak memiliki daya konsentrasi yang baik, karena perhatiannya terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162)

Pelatih juga sering meneriakan kata “konsen” atau “fokus” di tepi lapangan ketika pertandingan, karena bila tidak diingatkan pemain sering lepas kontrol. Ditambah ketika situasi pertandingan sedang tertinggal angka, pemain sering terburu-buru dan emosional meningkat. Para pemain ingin segera mengejar ketertinggalan dengan waktu yang semakin singkat. Keadaan seperti itu membuat konsentrasi pemain melemah, akibatnya kesalahan individu sering terjadi.

Pada perkembangannya, konsentrasi di dunia olahraga sering dilatihkan dengan berbagai cara, misalnya *imagery*. Latihan *imagery* menuntut para pemain untuk berkonsentrasi membayangkan suatu cara melakukan satu teknik atau membayangkan suatu situasi ketika pertandingan. Secara tidak langsung konsentrasi membantu para pemain untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2006: 161), konsentrasi

merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Peneliti selama mengamati latihan di lapangan pada akademi FC UNY sebagian besar latihan yang di terapkan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, hasil yang di dapat dari latihan tersebut masih belum maksimal untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola akademi FC UNY. Hal ini dapat dilihat dari setiap pertandingan yang dilakukan oleh akademi FC UNY dalam beberapa turnamen dan kompetisi yang masih kurang dalam keterampilan bermain sepakbola

Peneliti juga telah melakukan observasi akademi FC UNY saat latihan, banyak pemain yang sering melakukan kesalahan-kesalahan yang seharusnya tidak terjadi, seperti *passing* tidak akurat, *dribble* sering gagal, dan beberapa kesalahan teknik lainnya yang disebabkan karena tidak fokus . Saat diberikan instruksi atau petunjuk pelaksanaan sesi latihan, pemain sering berbicara kepada temannya, itu menyebabkan perhatian pada pelatih berkurang dan pada akhirnya saat melakukan latihan banyak kesalahan yang terjadi. Konsentrasi para siswa pada sesi *game* terakhir juga menurun karena faktor kelelahan.

Pelatih akademi FC UNY, mengatakan, ‘kegagalan tim ini di beberapa kejuaraan disebabkan konsentrasi yang tidak stabil’. Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap daya konsentrasi siswa untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola. Penelitian ini berjudul “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Belum diketahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola
2. Saat latihan peserta akademi FC UNY sering berbicara sendiri saat diberikan intruksi oleh pelatih.
3. Saat latihan akademi FC UNY sering melakukan kesalahan yang sebenarnya tidak perlu ketika latihan dan bertanding.
4. Lemahnya fokus perhatian peserta akademi FC UNY saat mengikuti/bermain sepakbola.
5. Belum diketahuinya keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY.

## **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang sepakbola.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian.

### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

###### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola Indonesia memiliki sejarah perkembangan yang panjang. Sepakbola di Indonesia berada di bawah naungan organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 1930 dengan diketuai pertama kali oleh Ir. Soeratin Sosroesoegondo. Di awal berdirinya PSSI mendapat dukungan dari *7 Bond* (Perkumpulan) sepakbola ternama di jawa. Diantaranya adalah: (10 VIJ (Jakarta), BIVB (Bandung), MIVB (Magelang), SIVB (Surabaya), VVB (Surakarta), MVB (Madiun), PSM (Yogyakarta).

Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhan sebaik-baiknya (Eric G.Batty, 1986: 4). Menurut Sucipto (2007: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Ditambahkan oleh Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x 45 menit. Dengan demikian sepakbola dapat dikatakan olahraga permainan beregu yang setiap regunya beranggotakan sebelas orang, dan dimainkan dengan menggunakan kaki dalam mengontrol bola dengan

tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan aturan dan tata cara yang telah ditentukan oleh induk organisasi.

**b. Teknik-Teknik Bermain Sepakbola.**

Dalam permainan sepakbola terdapat dua kemampuan dasar gerak yang harus dikuasai dan dimiliki oleh pemain atau atlet. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola meliputi :

1) Teknik Tanpa Bola.

Gerak tanpa bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Gerak tanpa bola meliputi berlari, melompat, meloncat, berjalan, berjingkat, berguling, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba. Menurut Herwin (2004: 21) selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari.

2) Teknik Dengan bola.

Untuk menjadi pemain sepakbola handal maka gerak dengan bola wajib dikuasai dengan sebaik-mungkin oleh seorang pemain. Gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*short pass*), (c) Mengoper Bola Pendek dan panjang atau melambung, (d) Menembak ke gawang (*shooting*), (e) Menggiring Bola (*dribbling*), (f) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling*) dengan kaki, paha, dan dada,

(g) Menyundul Bola (*heading*), (h) Gerak Tipu (*feinting*), (i) Merebut Bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola, (j) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, (k) Teknik Menjaga Gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhamajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 37) mendefinisikan beberapa teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan

menendang bola adalah untuk mengumpam (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*).

b. Menghentikan Bola (*stoping*)

Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

d. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpam, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan

untuk membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

e. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*)

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

Berdasarkan tiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat teknik bermain sepakbola. teknik tersebut di antaranya dari cara melakukannya, teknik dasar dengan bola dapat dibedakan menjadi: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, dan (4) teknik mengubah arah bola.

## 2. Hakikat Konsentrasi

### a. Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat

kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan.

Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi, sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi.

Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006: 161). Perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respon). Sedangkan konsentrasi adalah adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang

lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal Schmid, Peper & Wilson dalam Komarudin (2013: 138). Schmid & Peper (dalam Monty 2000 :228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tententu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang dalam memilih sebuah rangsang suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau diperhatikan dalam waktu tertentu untuk mendapatkan hasil optimal.

### **b. Jenis Konsentrasi**

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet dilapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi hanya sekejap maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang pemain sepakbola ketika dalam sebuah permainan timnya tertinggal dengan kedudukan 0-1. Pemain tersebut mendapat kesempatan melakukan tendangan bebas. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik maka dapat memaksimalkan tendangan bebas tersebut setidaknya tepat pada sasaran dan berkesempatan menyamakan kedudukan. Namun apabila pemain tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous* maka tendangan tersebut bisa keluar atau membentur pagar hidup. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya mengalami kekalahan. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Menurut Weirnberg & Gould (2003: 358) jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi

seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasi mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul (Sukadiyanto, 2006: 171). Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat.

Konsentrasi dalam olahraga jelas sangat berperan terhadap keberhasilan pelaksanaan sebuah gerak tidak terkecuali dalam olahraga sepakbola.

### **3. Faktor Pengganggu Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Weirnberg & Gould (2003: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (ekternal).

Lebih lanjut Wienberg & Gould (2007: 374-378) menjelaskan faktor gangguan konsentrasi dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

- a. Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan

bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

b. Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

c. Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

d. Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

e. Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan

otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

f. Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor pengganggu konsentrasi. Wienberg & Gould (2007: 378-37) menyatakan beberapa faktor eksternal pengganggu konsentrasi antara lain:

a. Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Apabila fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

b. Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

c. Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan seorang atlet dilapangan sangat dipengaruhi bagaimana kemampuan menjaga konsentrasi. Konsentrasi seorang olahragawan dipengaruhi oleh faktor internal dan ekternal. Untuk itu seorang atlet pada saat bertanding harus mampu mengelola semua potensi gangguan yang mungkin muncul baik dari internal maupun eksternal.

#### **4. Hambatan Latihan Konsentrasi**

Seorang olahragawan dalam berlatih konsentrasi tentu saja pasti akan mengalami berbagai hambatan. Menurut Gunarsa (2008: 92) terdapat tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pada saat berlatih konsentrasi, yaitu.

- a. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat

Jika objek latihan yang dijadikan sebagai stimulus perhatian terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terganggu. Oleh karena itu diperlukan latihan khusus pada atlet bagi cabang olahraga tertentu. Selain itu dalam latihan konsentrasi harus bersifat spesifik.

- b. Hubungan antara Perhatian, Konsentrasi dan Stres

Seorang atlet ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga

mengganggu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. Dengan kata lain dapat terjadi kekekacauan dalam perhatian yang akhirnya berimbang pada konsentrasi.

c. Rasa Sakit

Faktor lain yang menjadi penghambat seorang atlet untuk dapat berkonsentrasi adalah rasa sakit. Pada kenyataannya banyak atlet yang terpecah konsentrasinya pada saat bertanding ketika mengalami cedera.

## **5. Hubungan antara Konsentrasi dengan Keterampilan**

Ketepatan respons gerak yang dilakukan oleh olahragawan sangat ditentukan oleh kemampuan persepsiya dalam memilah-milah berbagai rangsang yang diterima. Kemampuan persepsi dipengaruhi oleh kemampuan 'olahragawan dalam memperhatikan terhadap objek yang diterima. Artinya, perhatian berkaitan erat dengan kemampuan kognitif seseorang dalam mengarahkan dan memelihara kesadarannya pada satu objek. Untuk itu, kemampuan perhatian dipengaruhi oleh tingkat kesiapan dan kemampuan otak olahragawan dalam memproses berbagai informasi secara cepat dan akurat. Pendapat tersebut diperkuat oleh James dalam Gill (1986: 42) bahwa perhatian merupakan proses yang terjadi di dalam otak dalam bentuk kejelasan terhadap berbagai objek yang dilihat. Dengan demikian diperlukan sistem pemrosesan informasi yang prima dalam diri olahragawan agar dapat menerima rangsang secara baik dan menjawabnya dalam bentuk gerak secara cepat dan tepat.

Keterampilan diartikan sebagai kemampuan seseorang terhadap suatu hal yang meliputi semua tugas-tugas kecakapan, sikap, nilai dan kemengertian yang semuanya dipertimbangkan sebagai sesuatu yang penting untuk menunjang

keberhasilannya didalam penyelesaian tugas (Rusyadi dalam Yanto : 2005). Konsentrasi merupakan komponen utama dari kinerja yang berulang kali diperkuat apakah itu mengacu pada pelatihan yang berkualitas, persiapan mental, kontrol gangguan, rencana kompetisi fokus, atau evaluasi kompetisi (Wienberg & Gould, 2007).

Dilihat dari pembahasan di atas, hubungan antara konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola bisa dikatakan besar, karena semua teknik dalam sepakbola ada dalam David Lee. Dalam menggiring bola pemain membutuhkan konsentrasi agar bola tidak terlalu jauh dengan kaki, dan pemain tidak menyentuh pancang penghalang. Selanjutnya untuk menendang pemain dituntut untuk memasukkan bola pada target yang sudah ada. Hitungan waktu menambah tekanan pemain untuk menyelesaikan tes dengan meminimalisir kesalahan.

## **6. Akademi FC UNY**

Akademi Football club UNY menjadi salah satu akademi sepak ba di Universitas negeri Yogyakarta. Akademi Football club UNY bermarkas di GOR UNY jalan Colombo univeristas Negeri Yogyakarta. Akademi Football club UNY sudah banyak menetaskan pemain-pemain sepakbola muda yang berlaga di klub besar di wilayah DIY.

Awal berdirinya Akademi Football club UNY tak lepas dari kegiatan latihan sepak ba yang diakukan setiap minggunya. Guna menyokong pasukan pemain ke klub Akademi Football club UNY, maka didirikanlah pusat pembinaan sepakbola, yang rutin menggelar latihan setiap senin sore, jumat sore dan rabu sore di lapangan FIK UNY. Jadwal latihan di Akademi Football club

UNY, diaksanakan setiap: senin (jam 15.00 WIB s.d 17.00 WIB) Rabu (jam 15.00 WIB-17.00 WIB), jumat (jam 15.00 WIB s.d 17.00 WIB)

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian oleh Aditya A (2017) dengan judul “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ektrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik”, hasil penelitian diperoleh Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{\text{hitung}}$  dengan  $r_{\text{tabel}}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0.349. Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0.877 > r_{(0.05)(30)} = 0.349$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ektrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik”, diterima. Dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ektrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik.
2. Penelitian yang dilakukan Febri Hari Nurcahyo (2014) yang berjudul “Hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk

mengetahui adakah hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli. 2) Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X AP 2 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 43 siswa, 1 siswa laki-laki dan 42 siswa perempuan, dengan menggunakan teknik purposive sampling dari populasi seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian deskriptif-kuantitatif dengan desain korelasional hubungan sebab akibat. Berdasarkan hasil perhitungan analisis data maka didapatkan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ( $0.654 > 0.361$ ), yang berarti terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan servis atas bolavoli. Besarnya hubungan antara konsentrasi siswa terhadap ketepatan passing bawah sebesar 42,77%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas X, Semakin tinggi konsentrasi siswa maka akan tinggi pula ketepatan passing bawah siswa.

### C. Kerangka Berpikir

Konsentrasi adalah salah satu bagian dari komponen psikologi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, termasuk sepakbola. Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet area konsentrasi dan perhatian. Konsentrasi dapat mengalihkan berbagai

stimulus yang datang dan mengganggu pikiran, sehingga atlet – atlet tetap fokus pada tugas – tugas yang harus dilakukannya.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena dalam pertandingan sepakbola banyak tekanan yang harus dihadapi. Hampir segala hal dalam pertandingan sepakbola adalah tekanan, seperti tekanan dari lawan, tekanan dari pelatih atau manajer, tekanan dari suporter, dan tekanan waktu yang harus dimanfaatkan dengan baik. Konsentrasi dapat meningkatkan perhatian, sehingga saat mendapat tekanan, perhatian pemain tetap fokus pada hal yang pemain kehendaki. Diharapkan dengan memiliki konsentrasi yang tinggi, pemain bisa menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Oleh karena itu, untuk mengetahui Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY diperlukan tes tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

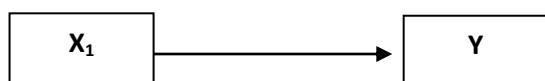
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis yaitu “Ada Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan simbol  $r$ . Adapun desain penelitian sebagai berikut:



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

- $X$  = konsentrasi  
 $Y$  = keterampilan bermain sepakbola  
 $r_{XY}$  = korelasi variabel  $X$  dengan variabel  $Y$

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu.

1. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi siswa dapat dikatakan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah. Prosedur pelaksanaan test konsentrasi sebagai berikut.
  - a. Siswa dikumpulkan di dalam kelas
  - b. Siswa diberikan lembar *Grid Concentration test*.
  - c. Setiap siswa didampingi satu orang tester untuk mengawasi jawaban benar atau salah.
  - d. Semakin banyak siswa berhasil mengurutkan angka dengan benar, semakin baik konsentrasi siswa.
2. Keterampilan bermain sepakbola adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan adalah gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo 2010: 152-156). Terdapat berbagai keterampilan dalam instrumen david lee, seperti *passing*, *dribbling* dan kontrol. Penilaian instrumen

ini menggunakan satuan waktu (detik), sehingga semakin cepat siswa melakukan tes, semakin tinggi nilai yang diperoleh. Sebaliknya, semakin lambat waktu yang dihabiskan oleh siswa dalam tes ini, nilai yang didapat juga akan buruk. Akan tetapi, dalam melakukan tes ini selain waktu juga memperhatikan urutan, kebenaran dan ketepatan.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi 1991: 220). Dalam penelitian ini populasi adalah pemain sepakbola pada akademi FC UNY yang berjumlah 12 pemain.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 107). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta akademi FC UNY yang berjumlah 12 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikuti sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Oleh karen itu metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan

untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Tes adalah sebuah alat atau instrumen pengukuran yang dipergunakan untuk mengumpulkan data.

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah survei, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY”. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

### **1. Tes Konsentrasi**

Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

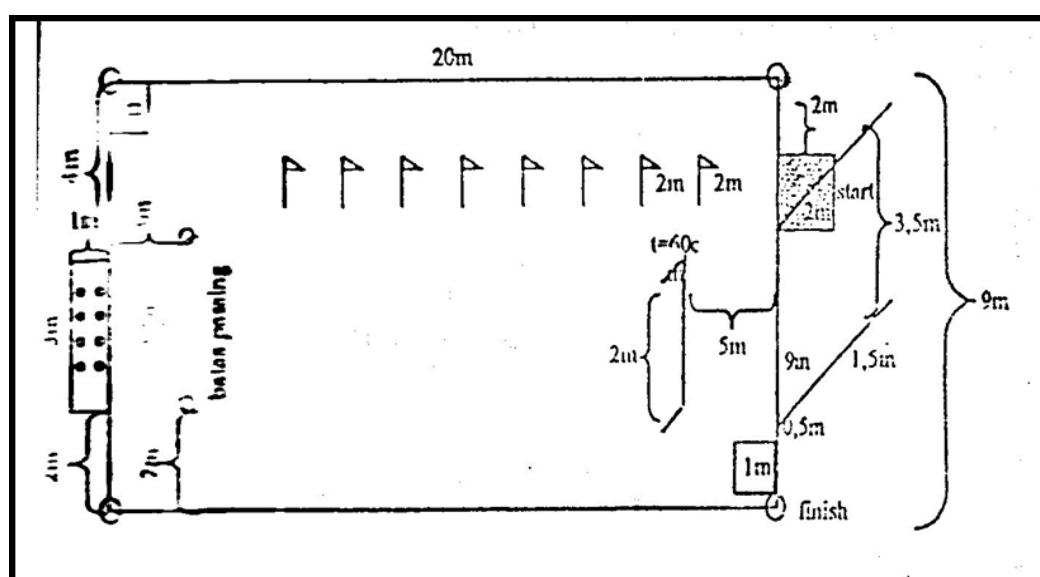
Instrumen pengukuran konsentrasi telah di uji cobakan pada penelitian sebelumnya oleh Ari Septiyanto yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil validitas sebesar 0,912 signifikansi 0,000. Jika harga r hitung lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka ujicoba instrumen yang tersebut valid.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan, hasil perhitungan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,803. Melihat hasil di atas, nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan reliabel.

## 2. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee”.(Subagyo 2010: 152-156).

### a. Gambar Dan Arena Tes



### b. Alat Dan Perlengkapan

- 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- 2) Meteran Panjang = 1 buah
- 3) Cones Besar = 5 Buah
- 4) Pancang 1,5 m = 10 buah
- 5) Gawang kecil untuk passing bawah ukuran 60 cm & lebar = 2m
- 6) Pancang 2 m = 2 buah
- 7) Stopwatch = 1 buah

- 8) Pencatat skor/ hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
  - 9) Kapur gamping
  - 10) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/ hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).
- c. Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum :

1. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
2. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5 – 10 menit.
3. Testi bersepatu bola.
4. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang car melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan :

- a) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- b) Setelah aba-aba”ya”, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola diudara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c) Kemudian bola didrible/digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e) Testi mengambil bola dikotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/ bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x). bola

harus masuk kegawanga yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

- f) Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2kali dengan kaki yang tebaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g) Mengambil bola dikotak ke-2 untuk kemudian digiring (dribble) dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti didalam kotak.

Catatan:

- a) *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- b) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- c) Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- d) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat
- e) Pensekoran : mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Kategori Penilaian Tes Kosentrasi dan Tes Keterampilan Sepakbola

#### a. Tingkat Konsentrasi

Kemampuan tingkat konsentrasi pada akademi FC UNY dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Menurut Anas Sudijono, (2009: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

**Tabel 1. Kelas Interval**

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : standar deviasi

#### b. Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain pada akademi FC UNY dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola (Subagyo 2010: 152-156) adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Skala Penilaian**

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
1	Baik Sekali	< 34,81 detik
2	Baik	40,78 – 34,81
3	Sedang	46,76 – 40,79
4	Kurang	52,73 – 46,77
5	Kurang Sekali	> 52,73

## 2. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan =	X	= variabel Prediktor
	Y	= variabel Kriteria
	N	= jumlah pasangan skor
	$\Sigma xy$	= jumlah skor kali x dan y
	$\Sigma x$	= jumlah skor x
	$\Sigma y$	= jumlah skor y
	$\Sigma x^2$	= jumlah kuadrat skor x
	$\Sigma y^2$	= jumlah kuadrat skor y
	$(\Sigma x)^2$	= kuadrat jumlah skor x
	$(\Sigma y)^2$	= kuadrat jumlah skor y

Untuk menguji apakah harga  $r$  tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji F (Sutrisno Hadi, 1991: 26) dengan rumus:

$$F = \frac{R^2 \cancel{N - m - 1}}{m \cancel{- R^2}}$$

Keterangan:

F	: harga F
N	: cacah kasus
M	: cacah prediktor
R	: koefisien korelasi antara kriteria dengan prediktor

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F dengan derajat kebebasan  $N-m-1$  pada taraf signifikansi 0.05. Apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan harga  $F_{tabel}$ , maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri atas tingkat konsentrasi yang diukur menggunakan tes *Grid Concentration* dan keterampilan bermain sepakbola yang diukur menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel adalah sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Konsentrasi**

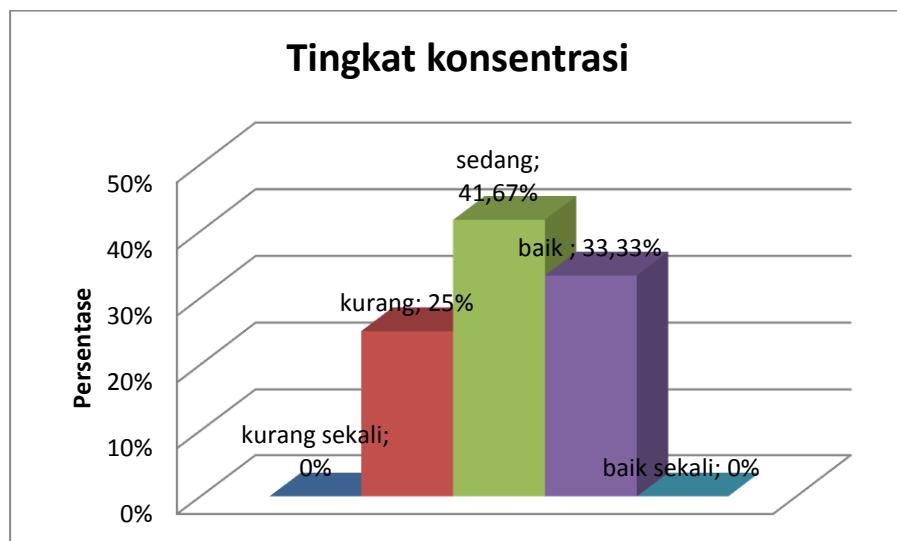
Hasil penghitungan data tingkat konsentrasi pada akademi FC UNY menghasilkan rerata sebesar 12,16, median = 12,5, modus = 4, dan standar deviasi = 5,47. Adapun nilai terkecil sebesar 4,0 dan nilai terbesar sebesar 19,0.

Tabel tingkat konsentrasi pada akademi FC UNY sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 20,36$	Baik Sekali	0	0
2	14,89 – 20,36	Baik	4	33,33
3	9,43 – 14,89	Sedang	5	41,67
4	3,95 – 9,43	Kurang	3	25
5	$X < 3,95$	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 41,67 %, pada kategori baik sebesar 33,33 %, pada kategori kurang sebesar 25 %. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat konsentrasi tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2. Grafik Tingkat konsentrasi pemain akademi FC UNY**

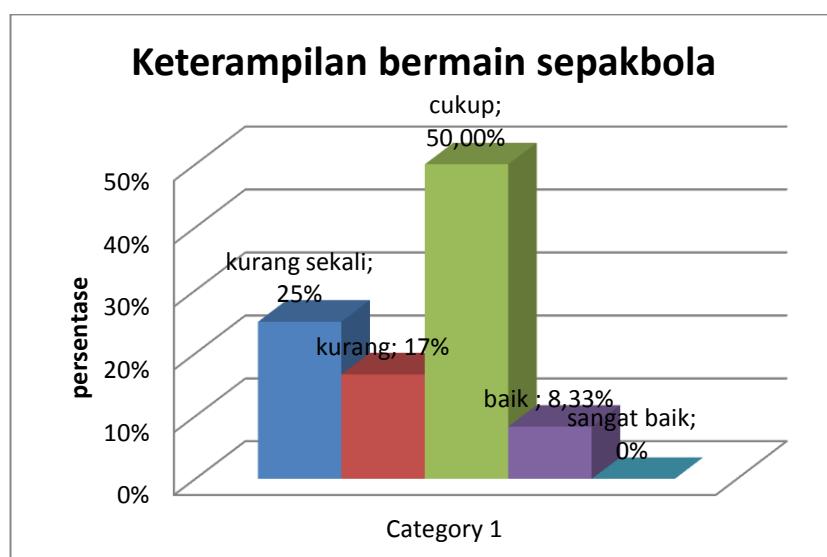
## 2. Keterampilan Bermain Sepakbola

Hasil penghitungan data keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY menghasilkan rerata sebesar 52,14, median = 52,35, modus = 39,51, dan standar deviasi = 7,24. Adapun nilai terkecil sebesar 39,51 dan nilai terbesar sebesar 60,96. Tabel keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepakbola**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	< 34,81 detik	Sangat baik	0	0
2	40,78 – 34,81	Baik	1	8,33
3	46,76 – 40,79	Cukup	6	50
4	52,73 – 46,77	Kurang	2	16,67
5	> 52,73 detik	Kurang Sekali	3	25
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan bermain sepakbola pada pemain akademi FC UNY berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50%, pada kategori kurang sekali sebesar 25 %, pada kategori kurang 16,67 %, pada kategori baik sebesar 8,33 %. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain sepakbola tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 3. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Akademi FC UNY**

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis korelasi. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 5. Koefisien Korelasi Tingkat Konsentrasi (X) dengan Keterampilan Bermain Sepakbola (Y)**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
X.Y	0,883	0.532	Signifikan

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0.883. Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0.883 > r_{(0.05)(12)} = 0.532$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY”.

## C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x 45 menit. Untuk mendapatkan hasil yang baik dalam permainan

sepak bola pemian harus menguasai ketrampilan bermain sepak bola dengan baik. Dalam waktu 90 menit tersebut seorang pemain harus mempunyai konsetrasi yang baik pula, agar pemain fokus dalam pertandingan dan fokus dalam mendengarkan instruksi dari pelatih.

Hasil penelitian menunjukan keterkaitan antara tingkat konsentrasi dengan ketrampilan bermaian sepak bola diperoleh koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0.883 > r_{(0.05)(12)} = 0.532$ , hasil tersebut dapat diartikan Ada Hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY”.

Kemampuan teknik dasar dalam sepakbola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman.

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda.

Menurut Sukadiyanto (2006: 161), perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respon). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Menurut Schmid & Peper dalam Monty (2000: 228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Dalam permainan sepakbola konsentrasi sangat berpengaruh terhadap hasil teknik-teknik yang dilakukan. Untuk dapat mengarahkan bola ke berbagai arah selain penguasaan teknik yang baik juga didukung oleh tingkat konsentrasi atlet tersebut. Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu siswa melaksanakan eksekusi teknik dengan baik. Maka berdasarkan penelitian diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat konsentrasi baik memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik pula.

Konsentrasi dapat ditingkatkan, salah satunya melalui latihan *imagery*. *Imagery* lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Hale dalam Olsson, 2008: 12). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphin lebih banyak sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada atlet saat berlatih. Dengan adanya peran hormon endorphin tersebut tentu membantu atlet lebih berkonsentrasi.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada akademi FC UNY, dengan nilai  $r_{x1,y} = 0.845 > r_{(0.05)(12)} = 0.532$ .

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola selain memperhatikan faktor fisik dan teknik, hendaknya memperhatikan segi psikologis, salah satunya konsentrasi. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan latihan konsentrasi, seperti imageri dan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
6. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
7. Tes konsentrasi kurang tepat terhadap situasi dan kondisi yang sebenarnya

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan sisi konsentrasi karena mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini, misalnya mengembangkan instrumen tes konsentrasi yang tepat pada sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Febri Nur Cahyo. (2014). “Hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli”. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya
- Herwin. (2004). *Bahan Pelatihan Pendidikan Jasmani Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Mochamad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Olsson, C.-J. (2008). Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the Department of Integrative Medical Biology, section for Physiology, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.
- Olsson, C.J., Jonsson, Bert and Nyberg, Lars. (2008). Internal imagery training in active high jumpers. *Scandinavian Journal Of Psychology* 49. 133-140. DOI : 10.1111/j. 1467-9450.2008.00625.
- Puput Wicaksono. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya
- Satiadarma, P.Monty. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih Gunarsa D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2006). *Konsentrasi dalam olahraga*. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY Volume 12 April 2006*.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. (2003). *Third Edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. dan Gould, D. (2007). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.

# **LAMPIRAN**

## 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.11/UN.34.16/PP/2019.

9 Oktober 2019

Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Akademi FC UNY  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Said Mardjan  
NIM : 12601244042  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Komarudin, M.A.  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 11 s/d 20 Oktober 019  
Tempat : Akademi FC UNY  
Judul Skripsi : Hubungan Anatara Tingkat Konsentrasi dengan Keterampilan Bermain Sepakbola pada Pemain Akademi FC UNY

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.

Wakil Dekan I,  
  
Dr. Or. Mansur M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

## 2. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



**FOOTBALL CLUB  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
( FC UNY )**

*Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281*



Nomor : 22/FCUNY/DIY/X/2019

Yogyakarta, 11 Oktober 2019

Lampiran : -

Hal : Surat Keterangan

Bersama ini kami selaku pembina dari Akademi FC UNY menyatakan bahwa :

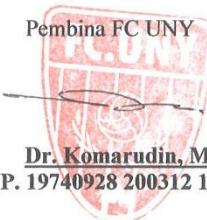
Nama : Said Mardjan

Jurusan/Prodi : PJKR C 2012

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Akademi FC UNY sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pembina FC UNY  
  
Dr. Komarudin, M.A  
NIP. 19740928 200312 1 002

### **3. Instrumen Tes Konsentrasi**

#### **A. Instrumen Tes Konsentrasi**

##### **1. Gambar *Grid Concentration Exercise***

***Grid Concentration Exercise***

**Nama :**

**Spesialisasi :**

<b>84</b>	<b>27</b>	<b>51</b>	<b>78</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>61</b>	<b>55</b>
<b>28</b>	<b>60</b>	<b>92</b>	<b>04</b>	<b>97</b>	<b>90</b>	<b>31</b>	<b>57</b>	<b>29</b>	<b>33</b>
<b>32</b>	<b>96</b>	<b>65</b>	<b>39</b>	<b>80</b>	<b>87</b>	<b>49</b>	<b>86</b>	<b>18</b>	<b>70</b>
<b>76</b>	<b>87</b>	<b>71</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>81</b>	<b>01</b>	<b>46</b>	<b>88</b>	<b>00</b>
<b>48</b>	<b>82</b>	<b>89</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	<b>34</b>
<b>44</b>	<b>67</b>	<b>93</b>	<b>11</b>	<b>07</b>	<b>43</b>	<b>72</b>	<b>94</b>	<b>69</b>	<b>56</b>
<b>53</b>	<b>79</b>	<b>05</b>	<b>22</b>	<b>54</b>	<b>74</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>91</b>	<b>02</b>
<b>06</b>	<b>68</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
<b>50</b>	<b>09</b>	<b>64</b>	<b>08</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>83</b>	<b>34</b>
<b>03</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>63</b>

#### 4. Data Penelitian

No	Tes Konsentrasi	Tes David Lee
1	13	52,5
2	18	39,51
3	11	46,55
4	4	60,96
5	4	58,76
6	18	45,56
7	14	46,49
8	17	43,64
9	19	42,54
10	5	60,59
11	12	40,85
12	11	51,7

#### 5. Statistik Data Penelitian

##### Frequencies

Statistics		
	Tingkat Konsentrasi	Ketrampilan Bermain
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		49,1375
Median	12,1667	46,5200
Mode	12,5000	39,51 <sup>a</sup>
Std. Deviation	4,00 <sup>a</sup>	7,64568
Minimum	4,00	39,51
Maximum	19,00	60,96
Sum	146,00	589,65

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Tingkat Konsentrasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,00	2	16,7	16,7	16,7
	5,00	1	8,3	8,3	25,0
	11,00	2	16,7	16,7	41,7
	12,00	1	8,3	8,3	50,0
	13,00	1	8,3	8,3	58,3
	14,00	1	8,3	8,3	66,7
	17,00	1	8,3	8,3	75,0
	18,00	2	16,7	16,7	91,7
	19,00	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Ketrampilan Bermain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39,51	1	8,3	8,3	8,3
	40,85	1	8,3	8,3	16,7
	42,54	1	8,3	8,3	25,0
	43,64	1	8,3	8,3	33,3
	45,56	1	8,3	8,3	41,7
	46,49	1	8,3	8,3	50,0
	46,55	1	8,3	8,3	58,3
	51,70	1	8,3	8,3	66,7
	52,50	1	8,3	8,3	75,0
	58,76	1	8,3	8,3	83,3
	60,59	1	8,3	8,3	91,7
	60,96	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

## 6. Analisis Korelasi

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tingkat Konsentrasi <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,883 <sup>a</sup>	,780	,758	3,76422

a. Predictors: (Constant), Tingkat Konsentrasi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	501,327	1	501,327	35,381	,000 <sup>b</sup>
	Residual	141,694	10	14,169		
	Total	643,020	11			

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

b. Predictors: (Constant), Tingkat Konsentrasi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	64,141	2,746	,883	23,354	,000
	Tingkat Konsentrasi	1,233	,207			

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain











Lampiran 11. Tabel r

Tabel r Product Moment Pada Sig.0,05													
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138		
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137		
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137		
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137		
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136		
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136		
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136		
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135		
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135		
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135		
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134		
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134		
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134		
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134		
15	0.482	55	0.261	95	0.200	135	0.168	175	0.148	215	0.133		
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133		
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133		
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132		
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132		
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132		
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131		
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131		
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131		
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131		
25	0.381	65	0.24	105	0.190	145	0.162	185	0.144	225	0.13		
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13		
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13		
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129		
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129		
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129		
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129		
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128		
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128		
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128		
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127		
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127		
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127		
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127		
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126		
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126		