

Hubungan Antara Kecemasan (*Anxiety*) dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pemain Sepakbola

Rahmad Subandi, Tjung Hauw Sin

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah pemain sepakbola Simpang Gadang FC belum memiliki faktor psikologis dan koordinasi mata kaki yang kurang baik sehingga akurasi *shooting* juga kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan (*anxiety*) dan koordinasi mata kaki terhadap shooting pemain sepakbola Simpang Gadang Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola U17 Perbosi Simpang Gadang Kab. Pasaman Barat yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan ujikorelasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.555) > r_{tab} (0.444)$. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.731) > r_{tab} (0.444)$. Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.830) > r_{tab} (0.444)$.

Kata kunci : kecemasan, koordinasi mata-kaki, kemampuan *shooting*

A. PENDAHULUAN

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, namun lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hal ini sesuai dengan tujuan Keolahragaan Nasional Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Ayat 2: olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan.

Hal ini berlaku untuk seluruh cabang olahraga termasuk salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepak bola ialah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan

masyarakat. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola (Tim pengajar mata kuliah sepakbola, 2014 : 1).

Dalam perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pasaman Barat mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini dilihat dari banyaknya sekolah sepakbola yang ada di Pasaman Barat. Adapun salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Pasaman Barat yaitu SSB Perbosi Simpang Gadang FC. Klub ini rutin melakukan pembinaan kepada pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur. Adapun jadwal latihannya dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu setiap hari rabu sore, hari jum'at sore dan hari minggu sore. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri.

Permainan sepakbola memiliki ide – ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Zalfendi (2010 : 124) Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Selanjutnya taktik, pelaksanaan taktik dalam sepakbola sangat tergantung kepada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan. Dalam permainan sepakbola, dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik dasar diantaranya yaitu *passing, control, dribbling, crossing, heading, dan shooting*.

Shooting merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pada hakikatnya bahwa setiap pemain harus mampu untuk menghasilkan ketepatan tendangan ke gawang. Di samping itu, mencetak gol merupakan bahagian terpenting dari permainan sepakbola.

Dari ungkapan di atas, bagi setiap pemain yang memiliki keterampilan *shooting* yang baik maka dapat menghasilkan gol. Sebaliknya, jika setiap pemain tidak memiliki keterampilan *shooting* yang baik, maka tidak dapat menghasilkan gol. Dengan demikian, keterampilan dalam melakukan *shooting* penting untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Keterampilan *shooting* yang baik, ditandai oleh akurasi *shooting*. Untuk mendapatkan akurasi *shooting*, dibutuhkan kemampuan fisik yang baik.

Banyak faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil *shooting*, antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan tungkai, dan koordinasi mata kaki, serta dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan (*anxiety*). Faktor-faktor ini saling menunjang satu dengan lainnya. Bola tidak akan mengenai sasaran bila seorang pemain mengalami kecemasan yang tinggi. Kemudian koordinasi mata kaki pada saat melakukan *shooting* masih kurang baik, maka hasil *shooting* akan sering melenceng dari gawang.

Menurut Syafruddin (2011: 118) salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara cepat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Koordinasi mata-kaki pada bola juga penting untuk menentukan tepat atau tidak tepatnya bola yang ditendang. Koordinasi mata kaki pada bola baik, maka diharapkan peningkatan terhadap ketepatan tendangan ke gawang akan baik yaitu terciptanya gol. Sebaliknya, jika koordinasi mata kaki pada bola tidak baik, maka bola yang ditendang tidak akan masuk ke dalam gawang. Oleh sebab itu, koordinasi mata kaki penting dan dibutuhkan terhadap ketepatan tendangan ke gawang agar dapat menghasilkan gol. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dan koordinasi mata kaki sangat menentukan berhasil atau tidaknya *shooting* yang dilakukan para pemain.

Berdasarkan observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan pada Klub Perbosi Simpang Gadang FC, masalah yang ditemukan terlihat rendahnya akurasi *shooting*. Hal tersebut terlihat dari penampilan para pemain dalam beberapa pertandingan yang mereka ikuti, pemain banyak melakukan kesalahan saat *shooting* yakni perkenaan kaki pada bola tidak

tepat, hasil tendangan yang melebar jauh dari gawang, posisi badan yang salah, tendangan pemain masih kurang keras, bola hasil tendangan jauh dari sasaran baik melebar disamping gawang maupun melambung di atas gawang. Dari kesalahan yang dilakukan para pemain tersebut sering kali membawa dampak buruk bagi tim sehingga menyebabkan tim mengalami kekalahan dalam suatu pertandingan.

Menurut peneliti kurangnya kemampuan para pemain Perbosi FC disebabkan karena kecemasan yang terlalu tinggi dan koordinasi mata kaki serta dipengaruhi oleh faktor psikologis saat melakukan shooting. Dengan kecemasan yang rendah dan juga koordinasi mata kaki yang baik maka hasil *shooting* akan lebih keras dan akurasi *shooting* akan lebih terarah dengan baik sehingga penjaga gawang lawan sulit untuk mengantisipasi ataupun menangkap bola dari tendangan *shooting* yang dilakukan pemain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemain Perbosi Simpang Gadang FC belum memiliki faktor psikologis dan koordinasi mata kaki yang baik. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap pemain Perbosi FC terutama menyangkut *shooting* apakah ada hubungannya dengan koordinasi mata kaki dan kecemasan (*anxiety*).

Dengan demikian judul peneliti dalam penelitian ini yaitu :“ Hubungan antara kecemasan (*anxiety*) dan koordinasi mata kaki terhadap shooting pemain sepakbola Simpang Gadang Kabupaten Pasaman Barat ”.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Simpang Gadang Kab. Pasaman Barat, total sampling adalah semua populasi dijadikan sebagai sampel sebanyak 20 pemain SSB Perbosi Simpang Gadang Kab. Pasaman Barat. Teknik analisis data yaitu menggunakan analisis deskriptif.

C. HASIL DAN PENELITIAN

1. Distribusi Rata-Rata Kecemasan Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan data penelitian untuk kecemasan diperoleh nilai rata-rata sebesar 142.55 dengan standar deviasi ± 12.82 , nilai minimum 123.00 dan maksimum 174.00.

2. Distribusi Rata-Rata Koordinasi Mata-Kaki Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan data penelitian untuk koordinasi mata kaki diperoleh nilai rata-rata sebesar 10.00 dengan standar deviasi ± 3.66 , nilai minimum 6.00 dan maksimum 16.00.

3. Distribusi Rata-Rata Akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan data penelitian untuk kemampuans *shooting* diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.75 dengan standar deviasi ± 2.94 , nilai minimum 4.00 dan maksimum 14.00.

A. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Satu

Berdasarkan uji korelasi antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,505. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,505 > 0.444$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang

2. Hipotesis Dua

Berdasarkan uji korelasi antara koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,416. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,416 > 0.444$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC.

3. Hipotesis Tiga

Berdasarkan uji korelasi antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,830. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,830 > 0,444$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC.

D. Pembahasan

1. Hubungan Kecemasan Terhadap Akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan uji korelasi antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,505. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,505 > 0,444$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC.

Menurut Priets (1994) dalam Safaria dan Nofrans (2012: 49) “kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi”. Taylor dalam Aizid (2015 : 67) “kecemasan merupakan sebuah perasaan subjektif perihal ketegangan mental yang meresahkan dan merupakan bentuk reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman”. Menurut Feist dan Gregory J. Feist yang dikutip oleh Apta Mylsidayu (2014 : 42) “manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam rusak”. Apta Mylsidayu (2014 : 42) “kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif”. Sudibyo Setyobroto (2002 : 86) “kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas”. Straub dalam Husdarta (2010 : 80) “kecemasan (*anxiety*) adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress”.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC, dimana kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet sepakbola, dapat menimbulkan tekanan emosi negatif meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang mengancam. Sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Termasuk dalam melakukan *shooting*, kecemasan ini akan sangat menentukan terhadap akurasi shooting *shooting* dimana pada saat melakukan *shooting* jika pemain mengalami kecemasan maka pemain kurang dapat mengendalikan emosi mereka sehingga akan cenderung menghasilkan *shooting* yang kurang akurat dibandingkan dengan pemain yang tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa adanya yang signifikan antara kecemasan dengan akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC. Dimana dengan semakin baiknya kemampuan pemain mengendalikan tingkat kecemasan maka pemain akan lebih tenang dalam melakukan *shooting* sehingga tingkat akurasi shooting *shooting* akan menjadi lebih baik. Dengan demikian, untuk bisa meningkatkan tingkat keakuratan *shooting* pemain maka perlu adanya latihan fisik dan mental bagi pemain sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan akurasi shooting juga meningkatkan tingkat akurasi shooting *shooting*.

2. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan uji korelasi antara koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,416. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,416 > 0,444$ maka H_0 ditolak, artinya

ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC.

Bompa dalam Syafruddin (2011 : 119) bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, dayatahan, dancelentukan. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan-gerakan yang lancar, keberhasilan usaha dalam mencapai beberapa tujuan. Dengan demikian, koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak tubuh yang efektif dan efisien.

Kordinasi Mata-tangan akan menghasikan *timing* dan akurasi shooting. *Timing* berorientasi pada ketetapan waktu sedangkan akurasi shooting berorientasi pada ketepatan sasaran”. Melalui *timing* yang baik maka perkenaan antara tangan dan objek akan sesuai dengan keinginan, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif. Akurasi shooting akan menentukan tepat dan tidaknya objek kepada sasaran yang dituju. Oleh sebab itu, Kordnasi mata-tangan sangat penting dalam melakukan *passing* agar bisa tepat pada sasaran yang diinginkan. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan tubuh untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerjasama sistem persyarafan.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kordinasi mata kaki dengan akurasi shooting. Hal ini dapat disebabkan karena adanya koordinasi antara mata dan kaki akan dapat menciptakan ketepatan tendangan kegawang. Dimana kemampuan mata untuk melihat dan menganalisis arah sebagai sasaran untuk melakukan tendangan dan diiringi dengan kemampuan kaki dalam melakukan tendangan sehingga menghasilkan akurasi shooting *shooting* yang lebih baik.

Menurut Irawadi (2011:104) mengemukakan faktor-faktor penentu koordinasi mata-kaki adalah: 1) Daya pikir, merupakan kemampuan seseorang menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus dilakukan dan bagaimana harus melakukannya. Pemain sepakbola yang cerdas biasanya berpikir lebih cepat, lebih tepat dan lebih teliti. 2) Kecakapan dan ketelitian panca indera, seperti; mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi system kerja syaraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari panca indera, maka semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti syaraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak. Pada akhirnya akan memperbaiki koordinasi mata-kaki. 3) Pengalaman motorik, semakin terlatih motorik dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu, maka semakin mudah pemain melakukan gerakan tersebut atau gerakan sejenisnya. Dalam hal ini pemain sepakbola semakin baik dalam menghasilkan ketepatan tendangan kegawang pada permainan sepakbola. 4) Kemampuan motorik, semakin bagus kemampuan motorik, maka semakin baik pula koordinasi mata-kaki dalam melakukan tendangan kegawang.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhada ppenelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting *shooting*, dimana jika koordinasi mata kaki ditingkatkan maka akurasi shooting *shooting* akan meningkat. Dengan demikian agar akurasi shooting *shooting* menjadi lebih baik maka perlu dilakukan latihan koordinasi mata kaki secara rutin.

3. Hubungan Kecemasan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC

Berdasarkan uji korelasi antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting pemain Simpang Gadang FC sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,830. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,830 > 0.444$ maka

Ho ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting Pemain Simpang Gadang FC.

Pada cabang olahraga sepakbola ini, untuk menghasilkan tendangan ke gawang yang baik, sangat dibutuhkan beberapa hal salah satunya adalah kecemasan yang tidak terlalu tinggi. Selanjutnya, untuk melakukan tendangan yang memiliki akurasi shooting yang baik, juga melibatkan unsur keterampilan motorik yakni unsur koordinasi mata-kaki.

Semua gerak merupakan serangkaian gerak yang tidak terputus, oleh karena itu kemampuan koordinasi mata-kaki dalam tendangan ke gawang tidak terbatas pada kemampuan gerak saja tetapi juga melibatkan semua panca indra untuk menentukan ketepatan tendangan ke gawang.

Koordinasi mata kaki dan kecemasan merupakan komponen-komponen penting dalam akurasi shooting *shooting* ke gawang. Apabila koordinasi mata kaki dan kecemasan yang dimiliki pemain kurang baik, maka akurasi shooting *shooting* yang dihasilkan pemain tersebut kurang baik. Apabila pemain memiliki koordinasi mata kaki dan kecemasan yang baik, maka akurasi shooting *shooting* nya juga akan baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian adalah ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting *shooting*, dimana jika kecemasan bisa diatasi dan koordinasi mata kaki ditingkatkan maka akurasi shooting *shooting* juga meningkat menjadi lebih baik. Dengan demikian, untuk meningkatkan akurasi shooting *shooting* menjadi lebih baik maka perlu adanya latihan fisik dan mental pemain untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan koordinasi mata kaki secara rutin.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.555) > r_{tab} (0.444)$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.731) > r_{tab} (0.444)$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Simpang Gadang FC dimana $r_{hit} (0.830) > r_{tab} (0.444)$.

Saran

1. Kepada pelatih bola Simpang Gadang FC disarankan untuk membuat program latihan koordinasi mata kaki dan *shooting* secara terprogram sehingga dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain dan juga dapat mengurangi tingkat kecemasan pemain.
2. Kepada pemain Simpang Gadang FC, disarankan untuk menjalankan program latihan program latihan koordinasi mata kaki dan *shooting* dengan penuh komitmen.