

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teroris yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam peniliti yaitu:

1. Penelitian oleh (Fitrianto Feri 2020) yang berjudul Hubungan Antara Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB UTP Surakarta Tahun 2020. Hasil dari penelitian ini yaitu: (1) Adanya hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Ketepatan *Shooting*. $r_{hitung} = 0.459 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. (2) Adanya Hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shooting*. (3) Ada hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.403 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. (4) Adanya hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan *Power*Otot Tungkai dengan Ketepatan *shooting*. $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.411 > r_{tabel\ \%}$ pada taraf signifikan 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $6.0494 > f_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% sebesar 2.89.
2. Penelitian oleh (Pratomo & Gumantan, 2020) yang berjudul Hubungan Panjang Tungkai dan Power Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Penalti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui panjang dan power tungkai terhadap hasil tendangan penalti pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia angkatan 2019. Tujuannya

untuk dapat mengetahui besarnya pengaruh panjang dan power tungkai terhadap hasil tendangan penalti. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan sampel berjumlah 20 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara panjang tungkai dengan hasil ketepatan ketepatan tendangan penalti sebesar 56,25% lalu nilai koefisien korelasi antara power tungkai dengan hasil tendangan penalti yaitu sebesar 67,24%. Dan kedua variable tersebut kontribusi terbesar terhadap hasil tendangan penalti yaitu power otot tungkai sebesar 67,24%.

3. Penelitian oleh (Rosita & Hernawan, 2019) yang berjudul Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi terhadap ketepatan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu survei dengan teknik analisis jalur. Pengujian analisis dilakukan menggunakan perhitungan persyaratan data yaitu uji signifikan, uji normalitas, dan literitas regresi. (1) Keseimbangan mempunyai pengaruh terhadap ketepatan hasil *shooting* dengan persamaan garis linier $Y = 8,904 + 0,474 X_1$, koefisien korelasi (r_{X_1Y}) = 0,349 dan koefisien determinansi ($r^2_{X_1Y}$) = 0,122 dan $p_{YX_1} = 0,349$, yang berarti variable keseimbangan memberikan pengaruh langsung terhadap ketepatan *shooting* sebesar 12,22%. (2) Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dengan persamaan garis regresi linier $Y = 4,312 + 0,073 X_2$, koefisien korelasi (r_{X_2Y}) = 0,453 dan koefisien

determinansi (r^2_{X2Y}) = 0,205 dan p_{YX2} = 0,453, yang berarti variable kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh langsung terhadap ketepatan *shooting* sebesar 20,5%. (3) Koordinasi memiliki pengaruh terhadap ketepatan *shooting* dengan persamaan garis regresi linier $Y = 10,073 + 0,412 X_3$, koefisien korelasi (r_{X3Y}) = 0,294 dan koefisiensi determinasi (r^2_{X3Y}) = 0,086 dan p_{YX3} = 0,294 yang berarti variable kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh langsung terhadap ketepatan *shooting*. (4) Tidak ada pengaruh keseimbangan melalui koordinasi terhadap ketepatan *shooting* dengan nilai beta yaitu koordinasi terhadap ketepatan *shooting* dengan nilai beta yaitu 0,084 ($0,084 < 0,453$).

4. Penelitian oleh (Himawanto, 2019) yang berjudul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Menendang Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 7 Kediri. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri. Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif dengan metode teknik penelitian menggunakan pendekatan korelasi. Metode yang digunakan melalui tes populasi, yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri yang berjumlah 25 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes dengan menggunakan pendekatan *one-shot-model* adalah menggunakan satu kali

pengumpulan data. Analisis data menggunakan teknik analisis statistic dan non statistic. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, *power* tungkai juga keseimbangan dengan ketepatan menendang bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Kediri, ditunjukkan dengan hasil analisis uji-F pada Ftabel dengan $df\ 25 - 1 = 24$ didapatkan $F_{hitung} = 6,241$ dengan sig. 0,5 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Dari penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya ternyata terdapat hubungan antara *power* tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting*. Berdasarkan hal tersebut penulis juga tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungannya antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Lampung *Football School* Bandar Lampung.

2.2 Deskripsi Teori

2.2.1 SEPAKBOLA

Sepakbola yakni olahraga permainan beregu yang sangat populer didunia. Gerakan pemain yang baik dan terkontrol dapat mengekspresikan kualitas dirinya dalam permainan sepakbola, stamina, kekuatan, kecepatan, kekuatan, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik merupakan aspek yang sangat penting dalam mendukung permainan (Lauxbacher, 2012). Dalam Permainan sepakbola setiap pemain diperbolehkan menggunakan semua anggota tubuh terkecuali lengan. Hanya kiper saja yang dapat diperbolehkan bermain menggunakan lengan. Waktu permainan sepakbola dimainkan dengan 2 babak yakni 2x45 menit dengan waktu istirahat selama 15 menit. Tujuan permainan sepakbola yaitu untuk mencetak gol ke

gawang. Penguasaan Teknik dasar sangat penting untuk menunjang pada permainan sepakbola (Agustyn, 2012). Teknik dasar sepakbola yaitu menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang, (Gumantan & Mahfud, 2018).

Sepakbola berasal dari kata “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan bola yaitu alat permainan yang berbentuk bola berbahan karet, kulit atau sejenisnya (Himawanto, Or, Sukmana, et al., 2018). Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, olahraga ini tergolong olahraga yang murah karena hanya dibutuhkan lapangan, sepatu bola, bola, juga kaos tim (Aprianova, 2016). Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola, maka itulah tim yang menang. (Delwati, dkk, 2017).

Pertandingan sepakbola berlangsung selama 2 babak yang waktunya masing-masing 45 menit, dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit. Tim yang dinyatakan menang jika dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak. Menurut Cipta (2012), sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk memperebutkan diantarapemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukkan bola. Mencetak gol ke gawang adalah sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dari kemasukkannya jika dibandingkan dengan lawannya (Santoso, 2014). Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola

dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola yaitu : 1) menendang, 2) mengontrol 3) menggiring 4) menyundul 5) merampas 6) lemparan kedalam (Efendi, 2016).

2.2.2 POSISI PEMAIN SEPAKBOLA

Pada permainan sepakbola yang tiap timnya terdiri dari 11 orang, dengan posisi yang berbeda pada setiap pemainnya seperti penyerang, gelandang, pertahanan, penjaga gawang yang setiap posisinya memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda. Menurut Sartika, Andreswari, & Anggraini (2016) posisi penyerang merupakan posisi yang bertugas di garis depan supaya dapat mencetak gol ke gawang lawan. Gelandang merupakan posisi yang ada di daerah antara penyerang dan pemain bertahan. Pemain bertahan merupakan posisi yang ada di daerah paling akhir. Penjaga gawang adalah yang bergerak di garis paling akhir. Meskipun memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda, setiap posisi mempunyai keterkaitan antara satu dengan yang lain, untuk itu setiap pemain harus benar-benar menguasai posisi yang dimainkannya.

2.2.3 TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

Teknik dasar sepakbola yaitu cara bermain bola dan gerakan yang mendukung kemampuan memainkan bola (Siregar, et.al, 2018). Teknik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi (Atiq, 2012). Dalam permainan sepakbola, memiliki banyak teknik dasar yaitu *passing, controlling, dribbling, shooting, dan heading* (Wardana, dkk, 2018). Menurut Pratama & Budiman (2020) bahwa tingkat keterampilan bermain bola merupakan suatu aspek teknik yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan

seorang pemain sepakbola dalam pertandingan yang dilakukan, oleh karenanya tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat membaca permainan.

a. Menyundul bola

Menurut (Okilanda et al., 2020) menyundul bola yaitu meneruskan bola dengan mempergurkan dari yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut. Menyundul bola adalah teknik dasar yang digunakan oleh setiap pemain dalam mengumpan bola kepada teman juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pentingnya keahlian menyundul bola yaitu dapat digunakan untuk mencetak gol, menghalau bola daerah pertahanan sendiri, serta mengoper bola kepada rekan tim (Rismoko, dkk, 2013).



Gambar 2.1 Menyundul Bola

Sumber : Dokumen Pribadi Peneliti

b. *Dribbling*

Hadiqie (2013) menyatakan bahwa dribbling merupakan salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai. Macam- macam

teknik menggiring bola diantaranya 1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan bagian kura-kura kaki, 3) menggiring bola dengan kaki bagian luar. Yunus (2013) menyatakan bahwa dribbling sepakbola dilakukan dengan bagian kaki sebelah dalam, dengan punggung kaki dan dengan kaki bagian punggung



Gambar 2.2 Menggiring Bola

Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

c. . Menghentikan Bola

Menurut Sukma Aji (2016) mengontrol bola yaitu upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola yaitu dengan telapak kaki, punggung kaki, dada dan paha. Menurut Setyawan dalam (Atizen, 2014) pengontrolan bola dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, dada dan paha. Oleh karena itu menghentikan bola menjadi suatu teknik dasar yang wajib dimiliki pemain sepakbola agar dapat melakukan pengontrolan bola.



Gambar 2.3 Menghentikan Bola

Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

d. *Passing*

Ghozali (2013) berpendapat bahwa passing bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola trobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan dan menendang bola untuk menggunakan daerah permainannya sendiri. Menurut Budiwanto (2012) *passing* merupakan proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada rekan satu tim.



Gambar 2.4 *Passing*

Sumber : Dokumntasi Pribadi Peneliti

e. *Shooting*

Istilah *shooting* atau tendangan kearah gawang yaitu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran menggunakan kaki. Menurut Marhaendro dalam Hanafi (2015) *shooting* merupakan tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit untuk diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun, *shooting* yang baik harus memadukan kekuatan dan akurasi yang baik. Menurut Anggi (2017) *shooting* merupakan tindakan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Hal ini menuntut seseorang agar mempunyai kemampuan *shooting* yang baik, karena *shooting* merupakan inti dari permainan sepakbola. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan pemain dalam melakukan teknik *shooting*. Ini bisa dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu menggunakan kaki bagian luar ataupun dalam, bagian punggung kaki, dan punggung kaki dalam ataupun luar.

Teknik menggunakan punggung kaki menurut Lhaksana (2012) adalah gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara:

1. Menempatkan kaki bagian tumpu kesamping bola dengan jari-jari kaki harus lurus menghadap kearah gawang, bukan kaki yang digunakan untuk menendang.
2. Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan teknik *shooting*.
3. Mengkonsentrasikan pandangan mata kearah bola tepat ditengah-tengah bola saat punggung kaki menyentuh bola.

4. Mengunci atau menguatkan bagian tumit supaya saat bersentuhan dengan bola bisa lebih kuat.
5. Memosisikan badan agak dicondongkan kearah depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar terkena bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
6. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan sampai dihentikan.



Gambar 2.5 *Shooting*

Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis

2.2.4 POWER TUNGKAI

Menurut Wafan dalam (Thew et al., 2015) *power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga, termasuk permainan sepakbola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung gerak *eksplosif* sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi. Menurut Irawadi (2011) *power* adalah gabung dari beberapa unsur fisik diantaranya kekuatan dan kecepatan, artinya kemampuan *power* otot bisa dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Tungkai yaitu bagian tubuh yang penting bagi setiap pemain sepakbola.

Ukuran panjang tungkai merupakan sebagai salah satu unsur postur tubuh yang juga menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga (Fakhruzzaman dkk, 2015). Apalagi pada permainan sepakbola, yang dimana olahraga ini sebagian besar menggunakan tungkai. Tungkai yang panjang akan mendukung dalam teknik dasar menendang. Pada teknik dasar menendang, semakin panjang tungkai maka ayunan yang dihasilkan akan semakin jauh, sehingga meningkatkan kecepatan tendangan bola. Menurut Nugroho & Gumantan (2020) *power* otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimal dengan kurun waktu yang cepat. Yang di maksud dengan *power* tungkai pada penelitian ini yakni kemampuan otot otot tungkai untuk melakukan gerakan dengan menegrahkan tenaga yang maksimal secara eksplosif.

Menurut Irwandi (2011) faktor yang mempengaruhi power otot tungkai yaitu 1) jenis serabut otot 2) panjang otot 3) kekuatan otot 4) suhu otot 5) jenis kelamin 6) kelelahan 7) koordinasi intermaskuler 8) koordinasi antarmaskuler 9) reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10) sudut sendi. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dapat dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi 3 macam yaitu 1) kekuatan maksimal 2) kekuatan daya ledak 3) kekuatan daya tahan, Syafruddin(2013).

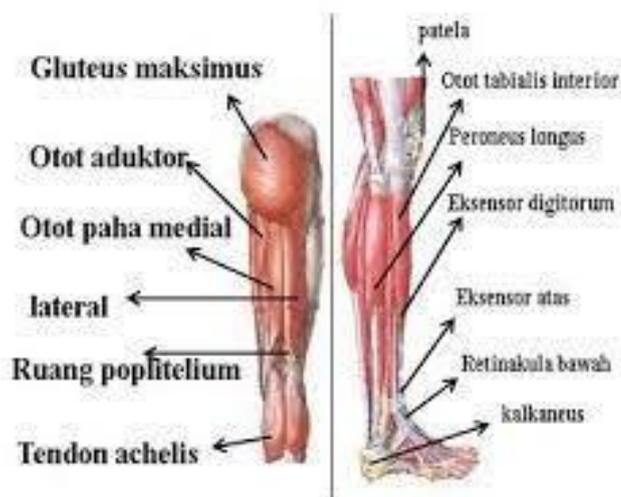
1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bisa dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam, yaitu: 1) kekuatan maksimal, 2) kekuatan daya ledak, 3) kekuatan daya tahan, Syafruddin (2013).

2. Kecepatan

Menurut Irawandi (2011), kecepatan merupakan suatu kemampuan seorang dalam berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selanjutnya menurut Jnoah dan Krempel dalam Syafruddin (2013) faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum yaitu : Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur juga bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinasi otot (dalam otot), koordinasi otot inter (koordinasi antara otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan juga jenis kelamin).



Gambar 2.6 Otot Tungkai (Sumber : adoc.tips)

2.2.5 KESEIMBANGAN

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*), (Zulfikar, 2016). Ada dua macam keseimbangan

diantaranya keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbangan dalam keadaan bergerak misal melambung, berlari serta berjalan, dan sebagainya (Fenanlampir & Muhyi 2015). Keseimbangan yaitu kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misal berjalan, berlari dan sebagian besar ada pada olahraga juga permainan (Fenanlampir & Muhyi 2015).

Komponen keseimbangan, keseimbangan yang baik adalah dengan adanya integrasi yang baik antara komponen-komponen penyusunnya, yaitu:

a) Visual

Visual adalah merupakan salah satu komponen keseimbangan yang mempunyai peranan yang sangat penting. Mata memiliki tugas untuk memberikan informasi kepada otak mengenai posisi tubuh pada lingkungan. Informasi ini didasarkan pada sudut juga jarak dengan objek yang berada disekitar. Input visual akan membantu manusia agar mengetahui dan beradaptasi pada perubahan yang terjadi pada lingkungan. Input visual ini akan langsung memberikan informasi pada otak kemudian otak akan memberikan informasi pada sistem muskuloskeletal adalah otot dan tulang sehingga sistem ini akan bekerja secara sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh (Prasad *et al.*, 2011)

b) Vestibular

Sistem *vestibular* mempunyai peran yang juga penting pada keseimbangan. *Vestibular* berhubungan dengan *system visual* dan juga pendengaran yang berguna untuk merasakan arah ataupun kecepatan pergerakan kepala. Informasi mengenai

arah pergerakan, ekuilibrium, juga orientasi ruang yang didapat dari sistem *vestibular* dibagian apparatus vestibular. Apparatus vestibular ini terdiri dari *utricle* dan *saccule*, dan tiga kanal setengah lingkaran. *Utricle* dan *saccule* memiliki fungsi untuk mendeteksi gravitasi. Gerakan dari kanal semiskular dapat mendeteksi pergerakan secara rotasi, dimana terdapat cairan *endolymph* didalamnya. Pada saat organ *vestibular* di kedua sisi kepala berfungsi baik, maka impuls yang terkirim ke otak bersifat simetris. Namun, bila salah satu dari kedua organ vestibular mengalami gangguan yang menyebabkan impuls yang terkirim ke otak bersifat simetris. Gangguan pada sistem *vestibular* dapat menyebabkan terjadinya vertigo dan gangguan keseimbangan. Reflek vestibulo-ocular membantu dalam mengontrol gerakan mata ketika tubuh bergerak (Watson *et al.*, 2016).

c) *Somatosensoris*

Sistem *somatosensoris* adalah sistem yang terdiri dari taktik atau proprioseptif juga persepsi – kognitif. Sistem *somatosensoris* memiliki tiga neuron yang panjang dan saling berhubungan. Sistem somatosensoris terletak menyebar dibagian utama tubuh manusia yang memiliki reseptor sensori dan motoric. Reseptor sensorik dari sistem *somatosensoris* akan memberikan input berupa proprioseptif, suhu, sentuhan, serta rasa nyeri. Proprioseptif (posisi tubuh) masuk melalui kolumna doralis lalu sebagian besar menuju ke serebelum dan terdapat beberapa yang menuju ke kortek serebri melalui lemniscus medialis thalamus. Bila input ini sudah diproses, otak akan memberikan sinyal pada kepala otot melalui reseptor motorik untuk mempertahankan posisi tubuh yang berguna untuk menjaga keseimbangan tubuh.

2.2.6 USIA

Rata-rata usia produktif pemain sepakbola merupakan pada saat memasuki masa remaja awal hingga masa dewasa awal atau dapat dikelompokkan pada usia 16-35 tahun, meskipun ada beberapa yang hingga masuk di usia 40 tahun keatas. Masa remaja menjadi masa yang dapat mempengaruhi seorang pesepakbola. Masa remaja awal hingga dewasa awal merupakan masa seorang pemain sepakbola mengalami proses perubahan mereka pada penalaran, berfikir, dan perilaku yang dapat mempengaruhi keterampilan psikologis juga cara bermain mereka (Najah Rejeb, 2016).

Scheuneman (2012) menjelaskan tentang tingkatan atlet dalam sepakbola yakni :

a) Tingkat pemula 5-8 tahun

Pada usia ini, anak-anak tidak mempunyai kemampuan yang sama seperti orang yang sudah dewasa untuk dapat mengerti situasi, memahami dunia dengan pemahaman yang berpusat pada diri sendiri. Bagi anak-anak mengalami kebersamaan juga berhubungan dengan teman-temannya masih sangat berpengaruh. Pengertian pada perasaan atau juga pikiran orang lain masih sangat rendah.

b) Tingkat mahir 15-20 tahun

Pada usia ini pertumbuhan fisik dan juga mental yang lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan serta diorganisasikan dengan tujuan untuk potensi tertinggi dan pemain. Kekuatan otot membantu mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini dapat membantu pemain agar dapat bereaksi lebih cepat pada situasi taktis. Tingkat ini sangat berperan penting

untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepakbola dengan tujuan supaya dapat menyempurnakan pemahaman pemain.

McCartly et al. (2010) mengemukakan bahwa pemain muda memiliki lebih sedikit menggunakan keterampilan psikologis dibanding dengan pemain yang lebih tua. Csaki et al. (2017) mengemukakan bahwa pemain U21 memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan dalam memuncak dibawah tekanan daripada U16.