

## **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Performa Atlet Sepakbola Dalam Melakukan Tendangan Penalti: Telaah Literatur**

FARREL NABIL ZAHRAN KAMAJAYA\*  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Tendangan penalti merupakan momen penting yang dapat mempengaruhi hasil akhir pertandingan. Meskipun keberhasilan dalam tendangan penalti bervariasi di antara atlet sepakbola, faktor-faktor yang mempengaruhi performa dalam situasi ini masih perlu dipahami dengan lebih mendalam. Dalam tinjauan literatur ini, kami melakukan pencarian artikel ilmiah dengan kata kunci "anxiety", "self-confidence", "athlete performance", "penalty kicks", "factors affecting penalty kicks" dalam rentang waktu 2013-2023. Dari 11 artikel ilmiah yang relevan, penulis menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet sepakbola dalam melakukan tendangan penalti. Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, harapan, dan tekanan mempengaruhi tingkat keberhasilan tendangan penalti. Selain itu, faktor-faktor lain seperti efikasi diri dan akurasi umpan juga ditemukan penting. Pentingnya menguasai teknik dasar sepakbola, terutama dalam menembak dan tendangan penalti, ditekankan dalam artikel ini. Selain itu, mengatasi kecemasan dan menjaga rasa percaya diri juga disarankan untuk meningkatkan performa dalam situasi tekanan tinggi.

**Kata kunci:** *performa, kecemasan, tendangan penalti*

### **ABSTRACT**

*Penalty kicks are pivotal moments that can affect the outcome of a match. Although success in penalty kicks varies among soccer athletes, the factors that influence performance in this situation still need to be better understood. In this literature review, we searched for scientific articles with the keywords "anxiety", "self-confidence", "athlete performance", "penalty kicks", "Factors affecting penalty kicks" within the time frame of 2013-2023. From 11 relevant scientific articles, we analyzed the factors affecting football athletes' performance in penalty kicks. The results of this literature review show that psychological factors such as anxiety, expectation, and pressure affect the success rate of penalty kicks. In addition, other factors such as self-efficacy and pass accuracy were also found to be important. The importance of mastering basic football techniques, especially in shooting and penalty kicks, is emphasized in this article. Moreover, overcoming anxiety and maintaining self-confidence are also suggested to improve performance in high-pressure situations.*

**Keywords:** *performance, anxiety, penalty kicks*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga tim yang paling populer di dunia dan telah menjadi olahraga nasional di setiap negara. Keunikan sepak bola terletak pada gerakan pemain yang dinamis, taktik yang mengejutkan, dan kemampuan mengolah bola, yang semuanya menjadi faktor penarik bagi penonton. Dalam jurnal Baihaqi (2019) menyebutkan pemain sepak bola dapat mengekspresikan individualitas mereka dalam permainan tim melalui kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan, dan pengetahuan taktik (Luxbacher, 2012). Momen-momen dramatis dalam sepak bola, seperti gol di menit terakhir, comeback yang spektakuler, atau aksi individu yang brilian, meningkatkan adrenalin penonton. Untuk mencapai kesuksesan, tim sepak bola harus memiliki dasar permainan yang baik, kerja sama yang solid, teknik individu yang berkualitas, dan visi bermain yang baik. Dalam jurnal Baihaqi (2019) menyebutkan tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah gol masuk ke gawang sendiri (Sucipto, dkk., 2000).

Untuk meraih kemenangan dalam sepak bola dapat diraih melalui dua kondisi, yaitu dalam situasi bola hidup dan bola mati. Istilah "bola hidup dan mati" sering digunakan untuk menggambarkan situasi di mana sebuah tim memiliki peluang untuk mencetak gol atau kehilangan peluang tersebut. Bola hidup terjadi ketika permainan sedang berlangsung dan tim masih memiliki peluang untuk mencetak gol. Di sisi lain, bola mati terjadi ketika situasi permainan dihentikan dan bola tidak terlibat dalam permainan langsung. Pada saat tersebut, pemain dapat menciptakan atau kehilangan peluang untuk mencetak gol. Contoh situasi bola mati dalam sepak bola meliputi tendangan bebas, penalti, dan tendangan pojok.

Dalam jurnal Baihaqi (2021) disebutkan bahwa dalam permainan sepak bola, para atlet harus menguasai semua teknik dasar, terutama dalam hal shooting atau tendangan penalti. Tendangan penalti merupakan momen penting yang dapat mempengaruhi hasil akhir pertandingan. Tendangan penalti dalam sepak bola merupakan salah satu situasi olahraga paling sering dilihat dan memiliki tingkat tekanan tinggi di seluruh dunia. Dalam jurnal Louise Ellis & Paul Ward (2022) menyebutkan piala Dunia FIFA 2014, misalnya, disaksikan oleh lebih dari 3,2 miliar orang, dengan 1 miliar orang menyaksikan finalnya (FIFA, 2015). Sebagian besar pertandingan penting dalam babak gugur, termasuk final Piala Dunia, seringkali ditentukan melalui adu penalti (Jordet et al., 2006). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya situasi tersebut dalam sepak bola.

Tim yang mendapatkan tendangan penalti harus memanfaatkannya sebaik mungkin, karena mencetak gol dalam situasi tersebut memberikan keuntungan bagi tim tersebut. Wood dan Wilson (2010) menjelaskan bahwa tendangan penalti pada dasarnya adalah keterampilan yang mengharuskan penendang untuk melepaskan tembakan melewati kiper yang berdiri di tengah gawang dan berusaha untuk mencegah gol. Dalam jurnal Kristina (2018) menyatakan bahwa momen terbesar dalam sepak bola adalah ketika sebuah tim mendapatkan tendangan penalti (Salim, 2007).

Dalam jurnal Navia (2019) menyebutkan tendangan penalti dianggap sangat berbahaya karena tim yang mendapatkannya hampir memiliki kemungkinan untuk mencetak gol sekitar 80% (via Palacios-Huerta, 2003). Tendangan penalti merupakan hukuman langsung dalam sepak bola yang mengarah langsung ke gawang karena adanya pelanggaran di dalam kotak penalti. Tendangan penalti dilakukan dari titik putih dengan jarak sebelas meter lurus dengan gawang bagian tengah. Tingkat keberhasilan yang tinggi ini pada dasarnya mencerminkan tuntutan spatio-temporal dari situasi tersebut; biasanya, seorang penjaga gawang memiliki lebih sedikit waktu yang tersedia daripada yang mereka butuhkan untuk menemuk dan mencegat bola (Van der Kamp et al., 2018). Dalam jurnal Baihaqi (2019) (via Masters 2011:222), "penjaga gawang adalah pihak yang paling dirugikan dalam tendangan penalti, karena hanya sekitar 18% tendangan penalti yang dapat diselamatkan." Dengan kata lain, keuntungannya jelas bagi penendang dan datang dengan ekspektasi keberhasilan yang tinggi.

Meskipun tendangan penalti memiliki peran penting dalam sepak bola, terdapat perbedaan dalam tingkat keberhasilan tendangan penalti antara para atlet sepak bola. Beberapa pemain cenderung berhasil dalam tendangan penalti, sementara yang lain mengalami kesulitan. Oleh karena itu, penelitian diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan tendangan penalti pada atlet sepak bola.

### METODE

Penulis menggunakan metode systematic literature review untuk menyusun telaah literatur ini dengan melakukan pencarian jurnal-jurnal yang berhubungan dengan tema yang akan diteliti. Metode pencarian dilakukan melalui database Google Scholar, Scopus, dan Web of Science. Artikel ilmiah yang dicari merupakan artikel ilmiah yang meneliti tentang kecemasan, kepercayaan diri, performa atlet, tendangan penalti, dan faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan penalti yang tersebar di berbagai negara. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel adalah "*anxiety*", "*self-confidence*", "*athlete performance*", "*penalty kicks*", "*Factors affecting penalty kicks*". Penulis menggunakan 22 artikel yang sesuai dengan kriteria. Penulis melakukan filtering dalam melakukan pencarian artikel, seperti tahun terbit. Dalam melakukan pencarian artikel, penulis menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam pencarian kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu variabel faktor yang mempengaruhi tendangan penalti dalam sepakbola dan hasil penelitian yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2013-2023 atau dengan rentang waktu 10 tahun kebelakang. Kemudian untuk kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu selain faktor yang mempengaruhi tendangan penalti dan hasil penelitian yang dipublikasikan di luar rentang waktu 2013-2023 dalam bentuk selain artikel ilmiah seperti skripsi, tesis, dan disertasi. Pencarian artikel yang dilakukan oleh penulis berakhir pada Juni 2023.

Dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dalam melakukan pencarian artikel, terdapat 11 yang dianggap telah memenuhi kriteria dari 22 artikel yang sudah diidentifikasi dari 3 database yang menggunakan kata kunci yang sudah disebutkan. Artikel-artikel ilmiah tersebut dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria-kriteria yang diinginkan oleh penulis.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis 11 artikel ilmiah, seperti yang dilaporkan oleh Louise & Paul (2022), terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat keberhasilan adu penalti antara tim-tim nasional. Sebagai contoh, tim nasional Jerman memiliki tingkat keberhasilan sebesar 85% dalam enam adu penalti besar, sementara Inggris hanya memiliki tingkat keberhasilan 14% dalam tujuh adu penalti (Wood et al., 2015). Studi oleh Luc Arrondel et al. (2018) menemukan bahwa faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, ekspektasi hasil, dan taruhan mempengaruhi kinerja penendang penalti. Mereka juga menemukan bahwa probabilitas mencetak gol lebih rendah saat melakukan tendangan untuk mengejar ketertinggalan daripada saat melakukan tendangan untuk mempertahankan skor.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Louise & Paul (2022) menunjukkan bahwa situasi tekanan tinggi dapat mempengaruhi performa tendangan penalti pada pemain sepak bola profesional. Mereka menemukan bahwa pemain sepak bola profesional menunjukkan performa yang lebih buruk dalam kondisi tekanan tinggi dibandingkan dengan kondisi tekanan rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Navia et al., (2019) juga menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang tidak mengalami tekanan langsung setelah tendangan penalti. Jumlah gol yang dicetak oleh kelompok yang mengalami tekanan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami tekanan.

Berdasarkan pembahasan dan review jurnal penelitian dalam penelitian Baihaqi (2021) yang dilakukan Ananto Wibowo pada tahun 2020, yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola," ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan ketepatan tendangan penalti. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi hasil tendangan penalti sebesar 36%, sementara variabel lain juga memiliki pengaruh. Penelitian lain dalam jurnal Baihaqi (2021) dalam (Komarudin, M. A, 2011) dengan judul "Hubungan Kecemasan dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola" menemukan hubungan negatif antara kecemasan dan akurasi passing dalam permainan sepak bola. Pada penelitiannya memiliki data dengan nilai  $r = -0.478$  dan  $0.033$  ( $p < (0.05)$ ), dari angka tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan akurasi passing dalam permainan sepakbola memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi kecemasan semakin rendah efektivitas passing yang dilakukan. Ketika seorang pemain dapat mengatasi kecemasan, dapat berfikir secara tenang ketika bertanding maka penampilannya akan sesuai dengan skill yang dimilikinya, mampu mencetak gol dalam kondisi apapun termasuk ketika mengeksekusi shooting penalti.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Kastrena et al., 2019) menunjukkan bahwa untuk dapat menghasilkan tendangan penalti yang efektif sangat berkaitan erat dengan *self-efficacy* yang berfungsi untuk memunculkan sebuah keyakinan pada diri atlet terkait kemampuan yang dimilikinya, sehingga atlet tersebut mampu melaksanakan tendangan penalti dengan sebaik mungkin. Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teknik akurasi dan mental efikasi diri memiliki hubungan langsung yang signifikan terhadap hasil tendangan pinalti dalam sepakbola. Oleh karena itu, untuk meningkatkan hasil tendangan penalti, diperlukan teknik akurasi yang baik dan efikasi diri yang tinggi. Sedangkan anxiety juga turut memberikan dampak terdapat baik dan tidaknya tendangan yang dilakukan, semakin tinggi tingkat keemasannya, semakin tinggi pula atlet tersebut akan melakukan sebuah kesalahan. Seperti yang dijelaskan dalam jurnal (Kastrena et al., 2019) (Jordet & Gemser, 2012) kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi eksekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola.

Di sisi lain, Iqbal & Nur (2019) menemukan bahwa kepercayaan diri tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepak bola. Meskipun kepercayaan diri dianggap sebagai faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan tendangan penalti, faktor lain seperti latihan mata dan tekanan dari rekan satu tim, pelatih, dan penonton juga dapat mempengaruhi hasil tendangan penalti.

Secara keseluruhan, faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, ekspektasi hasil, tingkat kepercayaan diri, dan efikasi diri memainkan peran penting dalam performa penendang penalti. Namun, perlu dicatat bahwa interaksi antara faktor-faktor ini dan faktor-faktor lainnya dalam konteks yang berbeda masih perlu diteliti lebih lanjut (Louise & Paul, 2022; Luc Arrondel et al., 2018; Navia et al., 2019; Ananto Wibowo, 2020; Komarudin, M. A, 2011; Kastrena et al., 2019; Iqbal & Nur, 2019).

### **DISKUSI**

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, ekspektasi hasil, tingkat kepercayaan diri, dan efikasi diri berperan penting dalam performa atlet dalam melakukan tendangan penalti. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kinerja atlet, sementara kepercayaan diri dan efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan keberhasilan tendangan penalti. Tekanan dari penonton juga dapat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan tendangan penalti karena dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting bagi atlet sepak bola untuk mengembangkan strategi dan teknik yang efektif dalam mengelola kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun efikasi diri untuk meningkatkan performa dalam situasi adu penalti.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil systematic literature review yang dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan dan kepercayaan diri, faktor teknis seperti teknik tendangan dan pengalaman bermain, serta faktor sosial seperti tekanan dari penonton dan lawan dapat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan tendangan penalti dalam sepakbola. Penelitian ini memberikan wawasan yang berguna bagi para pelatih dan atlet dalam mempersiapkan diri untuk melakukan tendangan penalti. Namun, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan tendangan penalti.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerjasama mereka, penelitian ini tidak akan menjadi mungkin.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farrel Nabil Zahran Kamajaya tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Ariansyah, A., Insanistyo, B., dan Sugiyanto. 2017. HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLY CHAGI PADA ATLET UKM (UNIT KEGIATAN MAHASISWA) TAEKWONDO UNIVERSITAS BENGKULU. *Kinestetik*, 1(2), 111--116.
- Arrondela, Luc., Duhautoisb, Richard., dan Lasliera, Jean-François. 2019. Decision under psychological pressure: The shooter's anxiety at the penalty kick. *Journal of Economic Psychology*, 70, 22–35.
- Baihaqi, Ahmad Muafak dan Purbodjati. 2021. STUDI LITERASI HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN SHOOTING PENALTI PADA PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 303--310.
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (Media release, 2015). Retrieved june 26, 2023, from <http://www.fifa.com/worldcup/news/y=2015/m=12/news=2014-fifa-world-cuptm-reached-3-2-billion-viewers-one-billion-watched-2745519.html>
- Firmansyah, Iqbal., Rahayu, Nur Indri., dan Sultoni, Kuston. 2018. Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1--5.
- Jordet, G., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A. P. M., & Visscher, C. (2006). The “Russian roulette” of soccer?: Perceived control and anxiety in a major tournament penalty shootout. *International Journal of Sport Psychology*, 37(2), 281–298.
- Jordet, G., & Elferink-Gemser, M. T. (2012). Stress, coping, and emotions on the world stage: The experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 73–91. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.619000>
- Louise Ellis & Paul Ward (2022) The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response in professional football: A mixed methods study, *Journal of Sports Sciences*, 40:1, 3-15, DOI:10.1080/02640414.2021.1957344
- Kristina, P. C. (2018, July). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang* (Vol. 5, No. 05).
- Kastrena, Evan., Praseptiana, Agung., dan Sandi. HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN AXIENTY DENGAN HASIL TENDANGAN PENALTI. 2019. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*, 9(1), 98--102.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola taktik dan teknik bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

- Masters, R. S. W, Van Der Kamp, J, Jackson R. C. 2011. "Imperceptibly Off-Center Goalkeepers Influence Penalty-Kick Direction in Soccer". *Psychological Science*. Vol. 18 (3), 222-223.
- Navia, J. A., Van der Kamp, J., Avilés, C., & Aceituno, J. (2019). Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks. *Frontiers in psychology*, 10, 1438.
- Palacios-Huerta, I. (2003). Professionals play minimax. *Review of Economic Studies* 70, 395–415. doi: 10.1111/1467-937X.00249
- Wood, G., & Wilson, M. R. (2010). Gaze behaviour and shooting strategies in football penalty kicks: Implication of a "keeper- dependent" approach. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3), 293–312.
- Wood, G., Jordet, G., & Wilson, M. R. (2015). On winning the "lottery": Psychological preparation for football penalty shoot-outs. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1758–1765. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012103>