

ANALISA KONSENTRASI TERHADAP PERFORMA *SHOOTING* ATLET PETANQUE BINAAN KONI ACEH

Novi Lidya Isdianti^{1*}, Masri², Karimuddin³, Nurhadi Santoso⁴, Agus Wiyanto⁵

¹²³Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

⁴Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

⁵Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

novilidya@unsyiah.ac.id¹, masriyunus@unsyiah.ac.id², karim74fkip@unsyiah.ac.id³,

nurhadi_santoso@uny.ac.id⁴, aguswiyanto@upgris.ac.id⁵

* Coressponding Author. E-mail: novilidya@unsyiah.ac.id

Abstract

Concentration is believed to greatly affect performance in shooting in the sport of pétanque. Good concentration will be able to create points in shooting, thereby achieving optimal performance to attain victory. The research conducted aims to analyze the concentration on shooting performance in the sport of pétanque. A quantitative approach was taken to understand and address the existing issues. Total sampling was conducted involving a population of 11 players. The data collection technique was carried out through several stages, including: (1) concentration measured through the Grid Concentration test, and (2) shooting accuracy measured using the shooting ability test at a distance of 8.5 meters. The research results show that concentration has a significant impact on shooting performance ($r = 0.62$), with concentration contributing 38.44% to shooting accuracy. Good concentration will have a significant impact on shooting performance, so concentration also requires a training process for its management.

Keywords: Concentration, Shooting Performance, Petanque

Abstrak

Konsentrasi diduga sangat memengaruhi performa dalam melakukan *shooting* pada olahraga pétanque. Konsentrasi yang baik akan mampu menciptakan point dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mewujudkan performa yang maksimal untuk mencapai kemenangan. Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan analisa konsentrasi terhadap performa *shooting* pada olahraga petanque. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk mengetahui dan menjawab dari permasalahan yang ada. Total sampling dilakukan dengan melibatkan populasi yang berjumlah 11 pemain. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi: (1) konsentrasi yang diukur melalui tes *Grid Concentrasi*, dan (2) ketepatan *shooting* diukur menggunakan tes kemampuan *shooting* pada jarak 8,5 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki dampak yang signifikan terhadap performa *shooting* ($r = 0,62$), konsentrasi mampu memberikan kontribusi sebesar 38,44% terhadap ketepatan *shooting*. Konsentrasi yang baik akan mampu memberikan dampak yang besar dalam melakukan *shooting* sehingga konsentrasi juga membutuhkan proses latihan dalam pengelolaannya.

Kata kunci: Konsentrasi, Performa Shooting, Petanque

Received: 2024-12-23

Accepted: 2024-12-31

Published: 2024-12-31

PENDAHULUAN

Pétanque pada saat ini mulai menyebar diseluruh nusantara, olahraga ini dapat dikatakan boleh dimainkan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan dan tidak memandang batasan usia.

Olahraga petanque tergolong jenis olahraga yang cukup sederhana, tidak ribet pada sarana dan prasarana yang digunakan serta mudah dalam memainkannya serta tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga mampu memberikan daya tarik tersendiri. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya beberapa lapangan petanque yang tersedia di beberapa lokasi. Pétanque adalah permainan olahraga yang sederhana dan dapat dimainkan dengan cepat oleh siapa saja. Ini adalah ciri khas pétanque secara sosial, yang memungkinkan orang berkumpul bersama teman, rekan kerja, murid sekolah, dan keluarga untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga yang menarik dan menghibur di mana semua orang dapat menemukan kesenangannya (Safitri et al. 2021; Ulpiana, Permadi, and Asy'ari 2022). Menurut kutipan tersebut, olahraga petanque sangat sederhana dan dapat dimainkan di atas batu, rumput, atau tanah. Permainan ini dimainkan satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga dengan tiga bola besi untuk setiap pemain (kecuali dalam permainan tiga lawan tiga, di mana tiap pemain hanya memiliki dua bola besi). Permainan memiliki total 13 poin, dan tim yang pertama mendapatkan poin 13 dinyatakan menang.

Performa seorang pemain saat berada dilapangan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis salah satunya adalah konsentrasi (Atifah et al. 2022; Hanief and Purnomo 2019). Pemain yang mampu mengelola konsentrasinya dengan baik maka ia akan mampu memfokuskan dirinya pada permainan atau olahraga tersebut. Baik dan tidaknya suatu permainan yang dilakukan cenderung akan dipengaruhi oleh konsentrasi yang dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal. Konsentrasi sangat penting untuk dilatih dan diterapkan pada seorang pemain dengan harapan akan mampu memfokuskan pemain tersebut pada permainan yang dilakukan. Konsentrasi termasuk pada faktor psikologis yang ada pada individu, pengelolaan konsentrasi yang baik tidak akan memengaruhi performa saat pertandingan berlangsung. Tidak dipungkiri sebagai bagian dari faktor psikologis berbagai komponen yang ada pada seorang pemain akan sangat memengaruhi konsentrasinya (Aguss and Yuliandra 2021; Nurhadi, Sembiring, and Dewi 2023). Rasa gelisah, cemas maupun bahagia juga turut memengaruhi konsentrasi yang dilakukan. Oleh sebab itu penting sekali selalu melatih konsentrasi baik pada proses latihan maupun keseharian yang dilakukan sehingga pada saat pertandingan berlangsung diharapkan sudah terasah dengan baik. Konsentrasi merupakan salah satu penentu baik dan buruknya penampilan atlet pada saat bertanding (Al-luwaici 2022; Feng 2024). Kemampuan seorang atlet untuk tetap fokus pada suatu hal tanpa terganggu oleh stimulus internal atau eksternal yang tidak relevan dikenal sebagai komponen utama konsentrasi.

Olahraga petanque membutuhkan akurasi dalam melakukannya. *Shooting* yang dilakukan oleh seorang pemain ditujukan untuk memperoleh point sehingga akurasi akan sangat penting untuk mengenai target atau sasaran yang dituju. Karakter olahraga petanque biasanya membutuhkan ketepatan, siapapun yang ingin bermain, tidak peduli umur, jabatan, atau jenis kelamin, diperbolehkan bermain. Pemain petanque harus melatih akurasi saat melakukan *shooting* dan *pointing*, untuk dapat melakukan *shooting*, seorang pemain harus melatih akurasi. Selain itu, seorang pemain harus tetap

berkonsentrasi tinggi selama pertandingan tanpa terpengaruh oleh gangguan dari luar atau dalam diri mereka sendiri.

Upaya seseorang atau tim untuk menjauhkan bola lawan dari target dikenal sebagai teknik *shooting*. Cara berdiri atau jongkok dapat dilakukan dalam melakukan hal tersebut. Konsentrasi sebagai upaya yang dilakukan untuk menghasilkan akurasi sangat diperlukan pada olahraga pétanque dalam mencapai keberhasilan, hal ini disebabkan dalam melakukan teknik *pointing* maupun *shooting* melibatkan konsentrasi. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bola besi lawan dari bola kayu target (Lestari, Budi, and Nugraha 2023; Lubis 2019; Pelana 2016). Olahraga petanque membutuhkan *shooting* yang tepat. Artinya, untuk mendapatkan poin kemenangan, lemparan harus tepat mengenai sasaran. Petanque adalah jenis permainan boules di mana tujuannya adalah melemparkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu berbentuk lingkaran kecil yang disebut *cochonnet*. Pegangan bosi, posisi badan mengarah ke target, dan konsentrasi adalah beberapa variabel yang mempengaruhi performa *shooting*.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada atlet petanque Binaan KONI Aceh ternyata masih ditemukannya pemain pada saat melakukan *shooting* melakukan beberapa kesalahan, salah satunya kurangnya konsentrasi yang ditunjukkan dalam membidik sasaran. Ini ditunjukkan dengan gerakan yang dilakukan kurang terfokus, ketika akurasi dan konsentrasi berkurang, ketepatan bola untuk mengenai sasaran juga berkurang. Karena tangan yang memegang bosi harus meluruskan sesuai dengan arah sasaran ketika melempar bosi, dan mata kita harus melihat sasaran yang dituju. Hal tersebut otomatis berhubungan dengan faktor psikologis seorang pemain. Namun seyogyanya untuk mendapatkan performa yang maksimal perlu adanya proses pengelolaan dan latihan yang diterapkan melalui pembiasaan yang ada supaya tetap mendapatkan performa yang maksimal dalam melakukan pertandingan.

METODE

Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dalam melakukan analisa konsentrasi terhadap performa *shooting*. *Total sampling* diterapkan sebagai teknik pengambilan sampel yang melibatkan dan mengambil dari semua jumlah keseluruhan populasi yang akan dijadikan sebagai responden penelitian. Responden penelitian seluruh atlet petanque binaan KONI Aceh yang berjumlah 11 (sebelas) orang atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes Konsentrasi (*Tes Grid Concentrasi*) dan ketepatan *shooting*. Analisa data dilakukan dengan menganalisis konsentrasi dan performa *shooting* yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 mengenai koefisien korelasi antara variabel konsentrasi dengan ketepatan *shooting*.

Tabel 1. Korelasi antar variabel konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y).

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	11	11	121	121	121
2	10	8	100	64	80
3	13	10	169	100	130
4	8	2	64	4	16
5	13	7	169	49	91
6	12	12	144	144	144
7	9	5	81	25	45
8	7	7	49	49	49
9	9	11	81	121	99
10	5	3	25	9	15
11	11	7	121	49	77
STAT	∑X	∑Y	∑X ²	∑Y ²	∑XY
JLH	108	83	1124	735	867

Analisa data dilakukan dengan mengaitkan antara koefisien korelasi konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) menggunakan kolerasi *product moment* dari *pearson*.

$$\begin{aligned}
 &= \frac{11(867) - (108).(83)}{\sqrt{\{11(1124) - (108)^2\} \{11(735) - (83)^2\}}} \\
 &= \frac{9.537 - 8.964}{\sqrt{\{12.364 - 11.664\} \{8.085 - 6.889\}}} \\
 &= \frac{573}{\sqrt{\{700\} \{1.196\}}} \\
 &= \frac{573}{\sqrt{837.200}} \\
 &= \frac{573}{914,98} \\
 &= 0,62
 \end{aligned}$$

Berdasarkan penghitungan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) adalah sebesar 0,62. Setelah mengetahui nilai koefisien korelasi (r) antara konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) langkah selanjutnya melakukan penghitngan pada nilai koefesien kolerasi antara konsentrasi tubuh (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) sebesar 0,62 dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 &= 0,62^2 \times 100\% \\
 &= 38,44\%
 \end{aligned}$$

Artinya variabel konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) sebesar 38,44% dan sisanya 61,56% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti keseimbangan, panjang lengan maupun proses latihan yang

konsisten. Berdasarkan hasil koefisien korelasi antar variabel di atas, selanjutnya dapat ditentukan uji keberartian korelasi atau uji signifikan antara konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) sebagai berikut:

$$\begin{aligned} &= \frac{0,62\sqrt{11-2}}{\sqrt{1-(0,62)^2}} \\ &= \frac{0,62\sqrt{9}}{\sqrt{1-0,3844}} \\ &= \frac{0,62 \times 3}{\sqrt{0,6156}} \\ &= \frac{1,86}{0,7846} \\ &= 2,37 \end{aligned}$$

Kaidah pengujian:

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak artinya *Signifikan*

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima artinya *Tidak Signifikan*

Perhitungan di atas menunjukkan bahwa $\alpha = 0.05$ dan $n = 11$, dan $dk = n - 2 = 11 - 2 = 9$, sehingga $t_{tabel} = 1,83$, yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $2,37 t_{hitung}$ lebih besar dari t_{tabel} , dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara konsentrasi (X) dan performa *shooting* (Y).

PEMBAHASAN

Analisis data dari tes konsentrasi dengan performa *shooting* telah diperoleh hasil bahwa antara konsentrasi dengan performa *shooting* memiliki keterkaitan, hal tersebut dibuktikan melalui pengujian hipotesis bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada taraf signifikan, ($\alpha = 0.05$ dan $n = 11$, uji satu pihak; $dk = n - 2 = 11 - 2 = 9$, sehingga diperoleh $2,37 t_{hitung} \geq 1,83 t_{tabel}$), artinya terdapat keterkaitan antara konsentrasi dengan performa *shooting*. Konsentrasi merupakan salah satu penunjang yang berperan penting dalam ketepatan pada saat melakukan *shooting* pada olahraga petanque. Apabila konsentrasi kurang maka hasil *shooting* yang dihasilkan juga kurang dan akan berpengaruh pada hasil dan begitu juga sebaliknya. Konsentrasi adalah kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat pada permainan dengan berbagai lika-likunya dan pada taktik atau strategi yang paling efektif untuk bermain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lubis and Permadi 2021) untuk mengetahui bagaimana latihan konsentrasi dan koordinasi mempengaruhi kemampuan menembak dalam permainan. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan konsentrasi dan koordinasi memiliki efek yang

signifikan terhadap kemampuan menembak dalam permainan. Ketika latihan konsentrasi dibandingkan dengan latihan koordinasi, terlihat perbedaan dalam hasil uji-t dan nilai rata-rata model latihan konsentrasi yang muling. Latihan konsentrasi membantu atlet petanque Undikma menembak dengan lebih baik daripada latihan koordinasi.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh atlet petanque binaan KONI Provinsi Aceh adalah *shooting* yang dapat digunakan untuk menjauhkan bola lawan dari target yang disebut boka. Untuk menguasai teknik ini, pemain harus tetap fokus dan tidak terpengaruh oleh gangguan pada saat berlatih maupun bertanding. Menurut (Lubis 2019) *shooting* adalah jenis target (*jack*). Pada *shooting* utama yang dikenal sebagai "*Carreau*", subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola penembak mengambil tempatnya dengan mempertahankan titik atau tetap berada di dekat posisi awal bola target. Akibatnya, melakukan *shooting* memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada *pointing*. Empat komponen latihan yang harus diperhatikan pada olahraga dan dilatih secara menyeluruh: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Wiyanto et al. 2021). Latihan mental merupakan bagian integral dari latihan, dan oleh karena itu harus diberikan prioritas yang sama dengan elemen latihan lainnya. Semua atlet tidak akan mencapai prestasi yang diharapkan jika mereka tidak menguasai teknik dasar ini. Ini berarti bahwa latihan mental dan kondisi fisik yang baik sangat diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsentrasi dengan kemampuan *shooting* pada atlet petanque Binaan KONI Aceh. Selanjutnya, variabel konsentrasi (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) memberikan persentase sebesar 38,44% dan sisanya 61,56% dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari keseimbangan, panjang lengan dan latihan yang konsisten.

KESIMPULAN

Konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan dengan performa *shooting* yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,62 sehingga konsentrasi dengan performa *shooting* memberikan korelasi. Performa dalam melakukan *shooting* dipengaruhi oleh konsentrasi sehingga penting untuk membiasakan diri melakukan pengelolaan konsentrasi dengan baik yang berhubungan dengan faktor psikologis seorang pemain, konsentrasi dapat dilatih melalui pembiasaan diri baik pada latihan maupun pertandingan sehingga melalui pengendalian faktor psikologis yang baik diharapkan mampu mencapai tingkat fokus yang tinggi untuk mencapai hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aguss, Rachmi Marsheilla, and Rizki Yuliandra. 2021. "The Effect of Hypnotherapy and Mental Toughness on Concentration When Competing for Futsal Athletes." *MEDIKORA*. doi:

10.21831/medikora.v20i1.36050.

- Al-luwaici, Nezar “Mohammed Khiair.” 2022. “The Effect of Problem -Solving Strategy on Concentration of Attention Shot Put Performance of Physical Education Students at Yarmouk University.” *Dirasat: Educational Sciences*. doi: 10.35516/edu.v49i4.3331.
- Atifah, Nur Indah, Hasmyati Hasmyati, Ilham Azis, Sufitriyono Sufitriyono, and Hasyim Hasyim. 2022. “Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Petanque Di Sulawesi Selatan.” *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. doi: 10.26858/sportive.v6i1.30643.
- Feng, Guosheng. 2024. “Effects Of Attention And Concentration On Performance And Training Methods In Athletes.” *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*. doi: 10.15366/rimcafd2024.94.023.
- Hanief, Yulingga Nanda, and Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo. 2019. “Petanque: Apa Saja Faktor Fisik Penentu Prestasinya?” *Jurnal Keolahragaan*. doi: 10.21831/jk.v7i2.26619.
- Lestari, Elsa Listi, Dadang Budi, and Angga Nugraha. 2023. “Pengaruh Modifikasi Media Latihan Menggunakan Pipa Air Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Olahraga Petanque Pada Atlet Petanque Sumedang Tahun 2023.” *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*. doi: 10.17509/jopes.v3i1.63712.
- Lubis, Muhammad Ridwan. 2019. “Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque IKIP Mataram.” *Proceeding National Conference: Education, Social Science, and Humaniora*. doi: 10.36312/essh.v1i1.43.
- Lubis, Muhammad Ridwan, and Andi Gilang Permadi. 2021. “Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma.” *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*. doi: 10.36312/jisip.v5i2.2005.
- Nurhadi, Maha Dewi Afifah, Dian Agnesa Sembiring, and R. Retna Kinanti Dewi. 2023. “Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (Handball) Universitas Singaperbangsa Karawang.” *Jurnal Keolahragaan*. doi: 10.25157/jkor.v9i2.12584.
- Pelana, Ramdan. 2016. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque.” *Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*.
- Safitri, Ati, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, and Gilang Nuari Panggraita. 2021. “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan.” *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. doi: 10.31851/hon.v4i1.5070.
- Ulpiana, Lina, Andi Gilang Permadi, and Muhammad Asy'ari. 2022. “Analisis Tingkat Kemampuan Shooting Atlet Petanque.” *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*. doi: 10.33394/gjpok.v8i2.4927.
- Wiyanto, Agus, Septian Williyanto, Masri, Novi Lidya Isarianti, and Sri Wicahsani. 2021. “Forehand Smash Test Model for Junior Badminton Athletes.” *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 12(3):247–53.