

TINGKAT KONSENTRASI PADA ATLET FUTSAL BELIONS

Akhmad Sobarna¹, Rony M Rizal¹, Sumbara Hambali², Asep Rizki Mauludin², Enung Kurniasih¹

¹Program studi Magister Pendidikan Olahraga STKIP Pasundan

²Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan

E-mail: akhmadsobarna9@gmail.com

Abstrak

Konsentrasi sangatlah penting bagi seorang pemain futsal, dalam suatu pertandingan karena konsentrasi sangat berperan penting terhadap Kualitas pemain. Faktor pendukung konsentrasi atlet ada dua, mulai dari faktor internal yaitu faktor jasmani dan rohani, sampai faktor eksternal yaitu faktor lingkungan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah tingkat konsentrasi atlet futsal akademi Belions sebelum pertandingan. Dengan sample sebanyak 12 atlet akademi futsal Belions di Subang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen yang digunakan adalah grid concentration exercise. Analisis data menggunakan teknik analisis presentasi dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi atlet futsal Belions (uji independent sample dengan nilai signifikansi 0,119). Hal ini menunjukkan bahwa atlet futsal memiliki konsentrasi yang baik sebelum pertandingan.

Kata Kunci: Atlet, Konsentrasi, Futsal, Psikologi

Abstract

Concentration is more important for a futsal player, in one match because concentration is very important for the quality of players. Supporting factors for athlete concentration, ranging from internal factors, namely physical and spiritual factors, to external factors, namely environmental factors. The hypothesis in this study is the comparative level of pre-match futsal athletes at the Belions academy. With a sample of 12 futsal Belions academy athletes in Subang. This research uses a quantitative descriptive method with an approach survey. The instrument used was a grid concentration exercise. Data analysis using presentation analysis techniques with SPSS. The results of this study indicate the results of the study of futsal Belions athletes (independent sample test with a significance value of 0.119). This shows that futsal athletes have a good composition before the match.

Keywords: Athlete, Concentration, Futsal, Psychology

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik permainan cepat. Luas lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola, permukaan lapangan yang lebih datar membuat aliran bola bergulir semakin cepat dan membuat pergerakan pemain sangat mengalir. Permainan cepat tersebut membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Maka dibutuhkan konsentrasi selama pertandingan, untuk mendapatkan performa terbaik selama bermain di lapangan.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam cabang olahraga (Verawati & Syahputra, 2017). Begitu juga bagi seorang pemain futsal, dalam suatu pertandingan karena konsentrasi sangat berperan penting

terhadap Kualitas pemain. Jika tidak memiliki konsentrasi yang baik, seorang atlet akan banyak melakukan kesalahan dalam penampilannya, seperti gagal dalam melakukan tekniknya (Jannah, 2017). Realitanya seseorang bagus konsentrasinya sebelum pertandingan akan tetapi pada saat pertandingan konsentrasinya menjadi hancur, bahkan tidak hanya pada saat bertanding saja, pada saat latihanpun terkadang suka hilang konsentrasi (Indahwati & Ristanto, 2016). Dalam pertandingan konsentrasi atlet dapat terganggu pada saat melakukan gerakan atau tekniknya, sehingga akurasi gerakannya hilang (Sari, Valentin, & Samosir, 2017).

Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik

atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah. Sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding (Nusufi, 2016). Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan (Septiyanto & Suharjana, 2016). Sedangkan banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan mood para atlet dengan cara berlatih diluar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018).

Permasalahan yang dialami penulis sekarang adalah, belum diketahuinya tingkat konsentrasi para atlet futsal putri di klub futsal Belion. Maka dari itu, tentang pentingnya konsentrasi bagi atlet, maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang konsentrasi, sehingga tujuan penelitian ini ingin mengetahui tingkat konsentrasi para atlet futsal Belion, sehingga nantinya dapat menampilkan performa yang maksimal dalam setiap kompetisi yang diikuti

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan secara survey. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah test konsentrasi atau Concentration Grid Test. Tes tersebut berbentuk kuesioner yang diisi oleh para sampel, sebelum proses pengisian dilakukan penjelasan terlebih dahulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Akademi Belions Subang yang ikut serta dalam kejuaraan STIESA CUP 2019, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang.

Pengelolaan data akan dilakukan dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah semua proses penelitian selesai dilaksanakan dan data-data yang dibutuhkan oleh peneliti telah terkumpul semuanya secara lengkap, maka di dalam BAB IV ini peneliti akan melaksanakan analisis data dan mengolahnya sesuai dengan data yang dihasilkan dari temuan di lapangan.

1. Menghitung rata-rata, simpangan baku dan simpangan varian.

Disini peneliti ada memaparkan hasil penelitian konsentrasi atlet futsal sebelum pertandingan yang bertujuan untuk memperjelas hasil penelitian, peneliti akan menghitung rata-rata simpangan baku dan simpangan varian.

Tabel 1
Deskripsi Data Atlet

N	Rata-rata	Simpangan baku	Simpangan varian
12	16.92	3.70	13.72

2. Pengujian Normalitas

Untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Uji normalitas dilakukan dengan test sebelum pertandingan oleh semua atlet . Uji normalitas yang digunakan pada perhitungan data ini adalah uji normalitas *one sample kolmogrov smirnov*.

Tabel 2
Hasil uji normalitas

		Hasil Konsentrasi
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16.92
	Std. Deviation	3.704
Most Extreme Differences	Absolute	.218
	Positive	.218
	Negative	-.132
Test Statistic		.218
Asymp. Sig. (2-tailed)		.119 ^c

Berdasarkan data yang tertera di atas, hasil perhitungan dari perhitungan uji normalitas pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai asymp. Sig (2-tailed) pada atlet sebelum melakukan pertandingan adalah 0,119. Nilai signifikan pada atlet sangat bagus sebelum melakukan pertandingan yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

3. Hasil Persentase Tingkat Konsentrasi

Berdasarkan deskripsi data test konsentrasi atlet futsal Belions sebelum pertandingan pada uraian di atas, maka pengajuan hipotesis di tuangkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3
Hasil Uji Presentasi *Grid Test*
Concentrations

No	Interval	Keterangan	F	%
1	> 21	Sangat Baik	2	16,6
2	16 – 20	Baik	5	41,7
3	11 – 15	Cukup	5	41,7
4	6 – 10	Kurang	0	0
5	< 5	Buruk	0	0
Total			12	100

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan data hasil uji presentasi *grid test concentrations* pada atlet futsal Belions sebelum pertandingan sebanyak 12 orang, 5 orang memiliki konsentrasi yang cukup sebelum pertandingan, 5 orang memiliki tingkat konsentrasi yang baik dengan masing-masing presentasi 41,7% dan 2 orang memiliki konsentrasi yang sangat baik sebelum pertandingan dengan presentasi 16,6%.

Konsentrasi seluruh atlet futsal Belions sebelum pertandingan memiliki konsentrasi di angka 16 yang berarti di dalam kriteria memiliki nilai yang BAIK. Berdasarkan hasil data dari penelitian dan setelah itu di uji hipotesis maka hasil dari penelitian di lapangan memiliki hasil yang bermacam dari setiap

atlet yang di teliti, akan tetapi presentasi keseluruhan atlet memiliki konsentrasi yang baik, sebelum pertandingan. Konsentrasi dalam olahraga futsal sangatlah penting karena menunjang untuk bermain bagus di lapangan, tingkat konsentrasi seseorang berbeda-beda tergantung pola kebiasaan sehari-hari dan faktor lainnya. Diantaranya adalah oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti minat yang rendah, kondisi badan yang kurang sehat, kelelahan fisik dan mental dan juga rasa bosan. Sedangkan untuk eksternalnya seperti keadaan ruangan, peralatan, dan situasi yang kondusif, serta suara yang bising, orang ramai, panas, dan pencahayaan yang kurang (Ditasari & Masykur, 2014; Olivia, 2010). Dalam hal lain disebutkan juga salah satu faktor kurangnya konsentrasi adalah kualitas tidur yang buruk, seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki daya konsentrasi yang baik (Sofiyya, 2015).

Maka dari itu, agar konsentrasi para atlet tetap terjaga, sebaiknya dilakukan strategi atau pola-pola latihan yang dapat meningkatkan konsentrasi. Salah satunya adalah dengan menawarkan hadiah untuk memotivasi untuk terus bekerja dengan optimal (Hermawan, 2014). Disamping itu konsentrasi dapat ditingkatkan dengan latihan relaksasi atensi yaitu suatu teknik untuk pereduksian kecemasan, stress dan tegangan sehingga meningkatkan indera visual (Mulyana, Izzati, & Rahmasari, 2013). Selain itu latihan *imagery* juga dikatakan dapat meningkatkan konsentrasi sampai 20,60% dan mengurangi kecemasan sebesar 6,9% (Indahwati & Ristanto, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa konsentrasi ini merupakan suatu hal yang penting, apalagi dalam dunia olahraga. Seseorang yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan jauh lebih fokus terhadap penampilan yang akan ditampilkan. Konsentrasi yang efektif dapat membantu seorang atlet untuk memberikan perhatian

yang lebih besar, sehingga akan berpeluang besar menampilkan performa yang baik (Siantoro, 2011). Berarti disini seorang pelatih harus dapat memperhatikan dan yakin bahwa atletnya sedang konsentrasi penuh. Dengan mengetahui tingkatan konsentrasi atletnya pada saat akan bertanding, memudahkan pelatih untuk bertindak sesuai dengan yang seharusnya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat konsentrasi atlet futsal akademi Belions di subang. Pada saat sebelum pertandingan didapatkan hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa tingkat konsentrasi atlet futsal sebelum pertandingan memiliki rata-rata presentasi konsentrasi yang baik. Yang dalam penelitian mereka dalam kejuaraan futsal STIESA CUP 2019 yaitu memiliki nilai konsentrasi 16 dalam kriteria artinya baik.

Daftar Pustaka

- Ditasari, R. D., & Masykur, A. M. (2014). Jurnal Empati Fakultas: Hubungan Antara Kesusakan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 6 Semarang. *Jurnal Empati*, 3(3), 1–10. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7551>
- Hermawan, D. I. (2014). Teknik Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Counselium*, 1(2).
- Indahwati, N., & Ristanto, K. (2016). The Application of Pettlep Imagery Exercise to Competitive Anxiety and Concentration in Surabaya Archery Athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3), 131–138.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Rahmasari, D. (2013). Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 3(2), 103–112. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/download/1834/1240>
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Olivia. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63.
- Septiyanto, A., & Suharjana. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli. *Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 35(3), 412–420.
- Siantoro, G. (2011). Pentingnya Konsentrasi Bagi Atlit. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1).
- Sobarna, A., & Friskawati, G. F. (2018). Student Situational Interest after Following Outdoor Education. In *Malaysian International Outdoor Recreation and Education Conference 2018*. Malaysia: Universitas Pendidikan Sultan Idris. Retrieved from <http://repository.unpas.ac.id/43911/>

Sofiyya, I. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta. Retrieved from http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=81833&obyek_id=4

Verawati, I., & Syahputra, M. I. S. (2017). Perbedaan Tingkat Konsentrasi Atlet dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 75–83.