

## HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL PUKULAN ATLET WOODBALL SUMATERA BARAT

Rani Nurhasanah<sup>1</sup> \*, Nuridin Widya Pranoto<sup>2</sup> \*, Hadi Pery Fajri<sup>3</sup>, Sonya Nelson<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

\* Corresponding Author. E-mail: [raninurhasana128@gmail.com](mailto:raninurhasana128@gmail.com)

\*Email Author : [raninurhasana128@gmail.com](mailto:raninurhasana128@gmail.com)

Received: 2 february artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

### Abstrak:

Beberapa masalah dalam studi ini termasuk arah pukulan yang salah, konsentrasi yang buruk serta perasaan takut saatukul, perkenaan bola ditengah karet penampang yang salah, serta tidak stabilnya saat ayunan mallet, yang menyebabkan bola bergerak tidak sesuai sasaran. Studi ini bertujuan guna mengidentifikasi apa terdapat korelasi diantara konsentrasi serta pukulan dalam atlet bola voli Sumatera Barat. Studi ini bersifat kuantitatif dan mempergunakan metode korelasi sosiatif kausal. Studi ini melibatkan 30 pemain bola kayu, dan sampel diambil melalui purposive sampling, hingga banyaknya sample yakni 25. Tes konsentrasi Grid dan tes pukulan untuk mengukur konsentrasi dipergunakan. Studi ini dilaksanakan melalui survei yang mempergunakan metode pengukuran dan tes. Analisis data juga dilaksanakan melalui teknik analisis jalur.

**Kata Kunci:** Konsentrasi, Pukulan, Woodball

### *The Relationship Between Concentration Levels and Strike Outcomes of Woodball Athletes in West Sumatra*

**Abstract:** *improper hitting direction, a lack of focus and anxiety while striking, striking the ball in the center of the improper rubber cross-section, and instability during the mallet swing, which led the ball to travel off target, were a few of the issues in this research. The purpose of this study is to determine if striking and concentration are related among West Sumatran volleyball players. This study employs the causal social correlation technique and is quantitative in nature. This research involved 30 wooden ball players, and samples were collected for the purpose of selecting a sample, resulting in a total of 25. Grid concentration tests and stroke tests to measure concentration were used. This research was conducted through a survey using measurement and test methods. Data analysis was also carried out using path analysis techniques.*

**Keywords:** *Concentration, Stroke, Woodball*

**Keywords:** *Concentration, Strike, Woodball.*

## PENDAHULUAN

Menurut Usnata (2018), olahraga adalah kombinasi dari dua istilah, yaitu "olah" (aktivitas) dan "raga" (tubuh), yang berarti olahraga adalah proses mengolah tubuh dengan berbagai cara, dari kepala hingga kaki, untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga dianggap sebagai salah satu bentuk latihan yang paling efektif untuk mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis (Kanaley et al., 2022). Selain itu, olahraga adalah salah satu aktivitas yang paling populer untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari orang (Marpaung dan Manihuruk, 2022).

Goodyear et al. (2023) menyatakan bahwasannya olahraga merupakan latihan yang dilakukan secara rutin dan proaktif untuk menjaga kesehatan kardiovaskular. Selain itu, olahraga prestasi juga merupakan bagian penting dari pendidikan yang berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan pembangunan manusia secara menyeluruh (Argantos, 2017).

Pembinaan di bidang olahraga memiliki potensi besar untuk mengharumkan nama bangsa, menegaskan pentingnya peran olahraga dalam mewujudkan tujuan pembangunan nasional (Syahara, 2019). Olahraga adalah salah satu cara untuk membentuk generasi muda yang produktif dan berkualitas. Selain itu, olahraga juga berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penurunan performa dengan cepat. Karena olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu dan memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan (Juliandra dan Yendrizal, 2018).

Olahraga adalah cara efektif untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, terutama bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Meskipun olahraga sering kali dianggap sebagai bentuk aktivitas yang berat dan menantang (Mulya, 2020), ia tetap merupakan upaya nyata untuk memperbaiki dan mengembangkan kapasitas, batas, serta kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Selain itu, olahraga juga merupakan gerakan penting yang diperlukan setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan yang optimal (Weda, 2021).

Olahraga woodball, selain sebagai sarana rekreasi, juga menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Saat bermain woodball, kita secara tidak sadar berjalan melintasi atau mengelilingi fairway yang panjangnya sekitar 4 hingga 8 mil, yang dua kali lebih banyak dari anjuran untuk berjalan kaki sejauh 10.000 langkah per hari. Aktivitas berjalan kaki ini dapat membakar hingga seribu kalori, yang merupakan cara efektif untuk menjaga kebugaran, membakar lemak berlebih, dan memperlancar aliran darah ke jantung.

Sangat penting bagi atlet untuk tetap konsentrasi selama latihan dan pertandingan. Dengan cara ini, para pelatih dan penggiat olahraga dapat lebih fokus pada kesehatan mental atlet dengan melatih konsentrasi mereka. Jika seorang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, dia akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi seorang atlet lebih rendah, hasil yang dia peroleh pun tidak akan maksimal. Jika Anda tidak berkonsentrasi saat bermain, hasil pukulan Anda akan berubah dan bola akan keluar dari lintasan.

Olahraga adalah cara efektif guna menaikan mental serta fisik, khususnya pada Gen-Z (Arsita et al., 2021). Meskipun olahraga sering kali dianggap sebagai bentuk aktivitas yang berat dan menantang (Mulya, 2020), ia tetap merupakan upaya nyata untuk memperbaiki dan mengembangkan kapasitas, batas, serta kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Selain itu, olahraga juga merupakan gerakan penting yang diperlukan setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan yang optimal (Weda, 2021).

Olahraga woodball, selain sebagai sarana rekreasi, juga menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Saat bermain woodball, kita secara tidak sadar berjalan melintasi ataupun mengelilingi fairway yang panjangnya sekitar 4 hingga 8 mil, yang dua kali lebih banyak dari anjuran untuk berjalan kaki sejauh 10.000 langkah per hari. Aktivitas berjalan kaki ini bisa membakar hingga seribu kalori, yang merupakan cara efektif untuk menjaga kebugaran, membakar lemak berlebih, dan memperlancar aliran darah ke jantung.

Sangat penting bagi atlet untuk tetap konsentrasi selama latihan dan pertandingan. Dengan cara ini, para pelatih dan penggiat olahraga bisa lebih fokus pada kesehatan mental atlet dengan melatih konsentrasi mereka. Jika seorang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, dia akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi seorang atlet lebih rendah, hasil yang dia peroleh pun tidak akan maksimal. Jika Anda tidak berkonsentrasi saat bermain, hasil pukulan Anda akan berubah dan bola akan keluar dari lintasan.

Salah satu komponen kondisi fisik untuk bermain woodball adalah koordinasi. Koordinasi mata tangan, ataupun koordinasi mata-tangan, adalah sebuah jenis pengaturan penting untuk bermain olahraga (Asri, Soegiyanto, & Mukarromah, 2017). Kemampuan seseorang untuk mengatur tangan mata dengan instruksi mata dikenal sebagai koordinasi mata tangan.

Selain menguasai metode dasar serta memiliki pengautarn mata-tangan secara optimal, permainan woodball pula membutuhkan tingkat focus yang tinggi untuk menghasilkan pukulan yang tepat, efektif dan akurat. Konsentrasi merujuk pada kapabilitas individu guna berfokus dalam aktivitas yang sedang dilaksanakan (Siantoro, 2011). Gangguan focus disaat melaksanakan pukulan, selama latihan ataupun bertanding, bisa memicu permasalahan pada atlet (Komarudin, 2015). Masalah umum yang biasanya muncul diwoodball mencakup pukulan yang kurang optimal, akurasi gerakan yang rendah, pukulan yang tidak sempurna, serta ketidakmampuan untuk mencapai sasaran dengan tepat, sampai bola bisa keluar lapangan (Out of Boundary/OB).

Sudarsono (2011) mengatakan kekuatan adalah kapabilitas otot ataupun kelompok otot guna menghadapi tahanan yang muncul disaat melaksanakan berbagai aktivitas. Untuk mencapai performa optimal, latihan kekuatan berfokus pada peningkatan daya otot guna menghadapi beban disaat berolahraga. Latihan *strange* yang efektif, khususnya untuk otot lengan, bisa meningkatkan kekuatan pukulan.

Kecemasan adalah perasaan umum yang ditandai dengan ketakutan ataupun kehilangan kepercayaan diri tanpa alasan yang jelas ataupun bentuk yang terdefinisi (Sutardjo Wiramihardja, 2005 di Saputra, 2015). Mayoritas atlet menghadapi gagal guna meraih prestasi karena kurangnya perhatian terhadap faktor mental. Harsono (1988) pada Firmansyah (2013) menyatakan bahwasannya “salahnya *coach* seringkali terletak pada pengabaian aspek kesehatan mental yang sangat penting, karena pelatihan biasanya lebih fokus pada teknik,

taktik, dan pengembangan keterampilan yang sempurna.” Gunarsa (2000) pada Saputra (2015) juga menambahkan bahwasannya “Faktor psikologi kurang diteliti serta dipelajari, sementara factor secara fisik atlet sudah sering diteliti.” Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima tidak selalu menjamin pencapaian prestasi yang gemilang tanpa di *support dari* keadaan mental yang optimal; atlet itu mungkin mengalami kesulitan dalam bersaing dan mencapai potensi maksimalnya.

Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence/EQ) adalah aspek psikologis yang terkait dengan perasaan dan pengalaman emosional. Pada dasarnya, semua emosi berfungsi sebagai dorongan untuk bertindak, memberikan rencana instan untuk mengatasi masalah yang berkembang secara bertahap melalui emosi tersebut. Emosi memicu tindakan, dan emosi itu sendiri menjadi dorongan utama untuk menyelesaikan masalah dengan segera (Goleman, 2001). Dalam permainan woodball, kemampuan mengelola emosi memiliki pengaruh yang signifikan. Seorang atlet perlu mampu mengendalikan emosinya untuk dapat mengatur permainan dengan baik.

Percaya diri adalah keyakinan dalam diri sendiri dan keyakinan bahwasannya seseorang mampu menunjukkan performa terbaik. Untuk membangun rasa percaya diri, seorang pemain perlu menguasai keterampilan yang diperlukan untuk menjadi pemain woodball yang kompeten. Secara teori, rasa percaya diri berkembang dari tingkat kompetensi yang dimiliki oleh pemain tersebut. Percaya diri sangat penting karena merupakan kunci untuk meraih keberhasilan dalam permainan woodball.

Merujuk dari pengamatan peneliti selama Kejuaraan Provinsi 2023 di Sumatera Barat, yang dilakukan di Kampus II Lubuk Buaya FIK UNP, hanya beberapa atlet yang mampu melakukan pukulan jarak jauh (Long Stroke) dengan baik. Hal ini terlihat dari beberapa masalah, seperti arah pukulan yang kurang tepat, kurangnya konsentrasi, rasa takut saat memukul, perkenaan bola yang tidak berada di tengah karet penampang, serta ketidakstabilan saat melakukan ayunan mallet. Akibatnya, arah bola sering kali tidak mengenai sasaran yang diinginkan.

Penelitian sebelumnya oleh Imadudin (2020) menunjukkan adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan pukulan jarak jauh (*Long Stroke*) pada cabang olahraga *woodball*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi sosiatif kausal. Populasi yang diteliti terdiri dari 30 pemain woodball, dengan sampel yang diambil melalui teknik purposive sampling, sehingga total sampel yang digunakan berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian mencakup Grid Concentration Test untuk mengukur tingkat konsentrasi serta tes pukulan untuk menilai kualitas pukulan. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik pengukuran dan tes, sementara analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis jalur (path analysis).

## HASIL

### A. Pengujian Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Shapiro Wilk* dengan taef nyata ( $\alpha$ ) = 0.05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *shapiro Wilk* adalah:

- a. Jika nilai probabilitas > 0.05, maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai probabilitas < 0.05, maka data tidak berdistribusi normal.

Berikut adalah kesimpulan dari hasil uji normalitas yang diperoleh bantuan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 1. Memperlihatkan Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
X	.936	25	.119
Y	.962	25	.460

Merujuk dari hasil perhitungan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* didapatkan harga nilai probabilitas > 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya semua kelompok data pada penelitian ini berdistribusi normal.

#### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians bertujuan untuk memastikan bahwasannya dua atau lebih kelompok sampel data berasal dari populasi yang mempunyai variansi yang relatif homogen. Pemeriksaan ini sebagai asumsi dasar sebelum melakukan analisis data lebih lanjut. Kriteria keputusan adalah menolak hipotesis nol bila nilai  $p$ -value pengujian kurang dari 0,05 dan sebaliknya menerima hipotesis nol bila nilai  $p$ -value pengujian lebih dari 0,05. Berikut akan disajikan uraian hasil uji homogenitas varians variabel-variabel penelitian dari menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 2. Memperlihatkan *Test Homogeneity Of Variances*

Variabel	Sig.	Nilai $\alpha$	Keterangan
X dengan Y	0,236	0,05	Homogen

Merujuk dari hasil perhitungan uji homogenitas kelompok rancangan penelitian tersebut, diperoleh nilai  $sig. >$  Nilai  $\alpha$  0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwasannya semua kelompok data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

### 3. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel dependen dan setiap variabel independen yang diuji. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk memastikan bahwasannya hubungan antara variabel-variabel tersebut mengikuti pola linier, yang penting untuk validitas analisis regresi dan interpretasi hasil penelitian.. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah

- a. Jika nilai probabilitas  $>$  0.05, maka data linier.
- b. Jika nilai probabilitas  $<$  0.05, maka data tidak linier.

Berikut adalah kesimpulan dari hasil linieritas yang diperoleh dari bantuan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 3. Memperlihatkan Uji Linearitas

Variabel	Probabilitas (sig)	Sig $\alpha$	Keterangan
X dengan Y	0,269	0,05	Linier

Merujuk dari hasil perhitungan uji linieritas kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwasannya harga nilai probabilitas  $>$  0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya semua kelompok data pada penelitian ini linier.

## B. Pengujian Hipotesis (*Path analysis*)

### 1. Hipotesis

$H_0$  : Konsentrasi tidak berhubungan secara langsung dan signifikan terhadap hasil pukulan.

$H_a$  : Konsentrasi berhubungan secara langsung dan signifikan terhadap hasil pukulan.

Dalam uji individual yang dilakukan terhadap hubungan antara variabel X dan Y diperoleh koefisien jalur  $p_{y1} = 0,312$ . Merujuk dari analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$ , nilai  $2,453 >$   $1,708$  maka dalam hal ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Ini menunjukkan bahwasannya koefisien analisis jalur signifikan, yang berarti bahwasannya konsentrasi memiliki hubungan langsung dengan hasil pukulan atlet woodball di Sumatera barat.

## PEMBAHASAN

### 1. Konsentrasi Berhubungan Secara Langsung terhadap Hasil Pukulan Atlet Woodball Sumatera Barat.

Merujuk dari hasil hipotesis yang menguji hubungan antara X dan Y, ditemukan bahwasannya koefisien jalur  $p_{y1} = 0,312$  merujuk dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$ , nilai  $2,453 >$   $1,708$  maka dalam hal ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Ini mengindikasikan bahwasannya koefisien analisis jalur signifikan, yang berarti bahwasannya konsentrasi memiliki pengaruh langsung terhadap hasil pukulan atlet woodball di Sumatera Barat.

## SIMPULAN

Uji individual yang dilakukan pada hubungan antara X dan Y menghasilkan koefisien jalur  $p_{y1} = 0,312$  merujuk dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$ , nilai  $2,453 >$

1,708 maka dalam hal ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwasannya koefisien analisis jalur signifikan. Dalam upaya peningkatan pukulan pada atlet woodball Sumatera Barat. Atlet disarankan untuk mengikuti latihan dengan serius untuk meningkatkan keterampilan pukulan mereka. Latihan yang diberikan oleh pelatih akan lebih efektif jika atlet memperhatikan aspek-aspek seperti konsentrasi, koordinasi mata dan kaki, serta kekuatan otot lengan. Pelatih disarankan untuk merancang metode latihan yang menarik dan bervariasi agar tidak membosankan, sambil tetap fokus pada peningkatan konsentrasi, koordinasi mata dan kaki, serta kekuatan otot lengan pada atlet woodball di Sumatera Barat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54. <https://doi.org/10.24036/jpo62019>
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Asri, N., Soegiyanto, & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, 179-185.
- Firmansyah, (2013). *Hubungan kecemasan (anxiety) dengan hasil bertanding pada olahraga woodball*. (Skripsi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Goleman, Daniel. 2001. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Imaduddin, M. F. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap penguasaan teknik pukulan jarak jauh (long stroke) pada cabang olahraga woodball, *JPOS (Journal Power of Sports)*, 3(2), 37-41.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Juliandra, R., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Saputra, Febriandy tri (2015). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa Smai Di Samarinda*. (jurnal). Samarinda. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Siantoro, G. (2011). Pentingnya Konsentrasi Bagi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 86-91.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbadan Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 32
- Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123-130. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.165>
- Usnata, N. (2018). Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. *Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.