

ANALISIS KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET FUTSAL IKOR FIKK UNM

Darul Husnul, Universitas Negeri Makassar^{1*}

Iyan Nurdiyan Haris, Universitas Sembilanbelas November Kolaka²

Abstract

This decrease in concentration is marked by athletes exhibiting behavior that is detrimental to appearance. Athletes can disrupt their concentration when athletes are unable to pay attention to relevant stimuli and ignore irrelevant stimuli. When doing competition activities or sports activities, the stimulus always comes together. This requires athletes to always focus on the activity being carried out. Stimuli can be in the form of instructions from the coach, movements of opponents, teammates, noise from the audience and behavior of opposing supporters. Shooting is one of the basic futsal techniques that every player needs to master. Shooting is an attempt to kick the ball with the aim of putting the ball into the goal using accuracy and concentration so that the ball is directed according to the desired goal. shooting is a ball kick that is very hard and accurate and is carried out by a player towards the goal. In the futsal game, From the data above, the value of $R = 0.991$ is obtained, which means a concentration of 99.1% on the shooting results. with a value of $Sig = 0.00$. sig value < 0.05 it can be said that the data is significant. This result also concludes that the better the concentration results of the players, the better the shooting results will be, this is because the other players are very focused on running the match even though they are very tired.

Keywords: *exercise, concentration*

Abstrak

Penurunan konsentrasi ini ditandai dengan atlet menunjukkan perilaku yang merugikan penampilannya. Atlet dapat terganggu konsentrasinya ketika atlet tidak mampu untuk memberikan perhatiannya pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Ketika melakukan aktivitas pertandingan atau aktivitas olahraga stimulus selalu datang secara bersamaan. Hal ini menuntut atlet untuk selalu fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Stimulus-stimulus dapat berupa intruksi dari pelatih, pergerakan lawan, teman satu tim, kegaduhan suara penonton dan perilaku suporter lawan. Shooting merupakan salah satu teknik dasar futsal yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Shooting merupakan sebuah usaha menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang menggunakan akurasi dan konsentrasi supaya bola terarah sesuai dengan tujuan yang diinginkan. shooting adalah tendangan bola yang sangat keras dan akurat dan dilakukan oleh seorang pemain ke arah gawang. Pada permainan futsal, Dari data di atas, diperoleh nilai $R = 0.991$ yang berarti konsentrasi sebesar 99.1 % terhadap hasil *shooting*. dengan nilai $Sig = 0.00$. nilai $sig < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan. Hasil ini juga menjadi kesimpulan bahwa semakin baik hasil konsentrasi dari pemain maka akan semakin baik pula hasil *shooting* yang dilakukan, hal ini disebabkan antara lain pemain sangat focus dalam menjalankan pertandingan meskipun dengan kondisi yang sangat lelah

Kata kunci : Latihan, Konsentrasi

Email Korespondensi : darulhusnul@unm.ac.id

Alamat Korespondensi : Universitas Negeri Makassar, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seorang maupun sekelompok orang dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Olahraga tidak jauh dari kata hidup sehat, dari berbagai macam olahraga tentu bisa memilih olahraga yang sesuai dengan keinginan. Ada jenis olahraga yang dilakukan oleh individu maupun secara kelompok. Menurut Maksun (2011:2) mengatakan bahwa "Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan yang berguna untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Jika tubuh berada dalam tingkat kesehatan yang baik maka akan mampu melakukan aktivitas yang optimal. Maka dari itu olahraga adalah salah satu kegiatan yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari

Konsentrasi sangat berperan penting dalam aktivitas berolahraga. Konsentrasi merupakan pemusatan sesuatu baik pikiran maupun perhatian pada objek yang dituju. Konsentrasi secara umum diartikan sebagai peningkatan sebuah mental dalam kegiatan tertentu dengan rangsangan yang diberikan. Menurut Nasution (2010) mengatakan bahwa konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada objek dan waktu tertentu. Pandangan yang dipusatkan pada satu rangsang sehingga pengamatan tersebut akan menjadi lebih efektif. Konsentrasi adalah saat seorang berada dalam keadaan sadar dan tertuju pada objek yang dituju dan tidak bisa teralihkan pada hal lain yang dapat mengganggu. Sedangkan menurut Maksun (2011) konsentrasi merupakan kondisi sadar dari seorang yang terfokus pada satu objek dalam waktu tertentu. Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam. Hal ini dibuktikan oleh Najib (2019) dengan mengamati langsung ketika mendampingi ekstrakurikuler.

Menurut (Gunarsa, 2008) konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Dengan demikian, suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian akan muncul apabila atlet mampu menerapkan atau memilih perhatian hanya pada rangsang-rangsang tertentu saja. 24 2 Konsentrasi atlet tentunya dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal atau dari dalam atlet tersebut, maupun faktor eksternal atau dari lingkungan.

METODE

Metode artikel ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat, yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan variabel tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* atlet ikor FIKK UNM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting*

Konsentrasi memiliki peranan yang penting pada saat menjalani suatu pertandingan atau pada saat melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi. Atlet harus berkonsentrasi agar bisa menerima stimulus-stimulus yang relevan dan mengabaikan pengganggu yang dapat mengganggu konsentrasi. Konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apapun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet. Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan. Kemampuan seorang atlet dalam

berkonsentrasi memiliki hubungan terhadap penampilannya dalam melakukan shooting sepak bola. Kemampuan berkonsentrasi secara efektif sangat penting agar kinerja bisa optimal ketika melakukan aktivitas olahraga. Bahkan kemampuan untuk fokus atau konsentrasi merupakan salah satu point penting dalam kesuksesan penampilan atlet. Atlet harus memberikan perhatiannya terhadap stimulus-stimulus untuk ditindak lanjuti atau diabaikan. Ketika atlet sudah dapat memfokuskan perhatiannya kepada stimulus yang relevan maka atlet dapat berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukannya. Dalam situasi pertandingan penting seseorang harus berkonsentrasi dan memberikan perhatian secara penuh pada pertandingan. Tanpa melakukan konsentrasi, seorang atlet akan kesulitan dalam melakukan penampilan terbaiknya. Kemampuan untuk bisa berkonsentrasi dan memberikan perhatian pada saat pertandingan bukanlah hal yang mudah. Banyak atlet yang terganggu konsentrasi terutama pada saat pertandingan terutama pada atlet pemula, junior, dan bahkan beberapa atlet senior sehingga berakibat penampilannya menurun dan mengalami kekalahan.

Penurunan konsentrasi ini ditandai dengan atlet menunjukkan perilaku yang merugikan penampilannya. Atlet dapat terganggu konsentrasinya ketika atlet tidak mampu untuk memberikan perhatiannya pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Ketika melakukan aktivitas pertandingan atau aktivitas olahraga stimulus selalu datang secara bersamaan. Hal ini menuntut atlet untuk selalu fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Stimulus-stimulus dapat berupa intruksi dari pelatih, pergerakan lawan, teman satu tim, kegaduhan suara penonton dan perilaku suporter lawan. Shooting merupakan salah satu teknik dasar futsal yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Shooting merupakan sebuah usaha menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang menggunakan akurasi dan konsentrasi supaya bola terarah sesuai dengan tujuan yang diinginkan. shooting adalah tendangan bola yang sangat keras dan akurat dan dilakukan oleh seorang pemain ke arah gawang. Pada permainan futsal.

SIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan hasil *shooting* pada atlet futsal ikor FIKK UNM atau dapat diartikan bahwa semakin baik konsentrasi seseorang maka akan semakin baik dalam melakukan *shooting* pada pertandingan futsal..

DAFTAR PUSTAKA

- Eva Meizara Puspita Dewi, Saharullah, H. (2018). Psikologi Olahraga Mental Training. Badan Penerbit UNM.
- Fitranto, N. (2020). Set Piece Liga Futsal Profesional Indonesia Tahun 2020. Taduloka Journal Sport Sciences and Physical Education. Universitas Negeri Jakarta.
- Mahanani, A. R. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 139 – 149. Universitas Negeri Surabaya.
- Ramadhani, A. F. (2017). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Panjang Tungkai dan Konsentrasi terhadap Ketepatan dan Kecepatan Shooting pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh. Jurnal Prestasi Olahraga, 2(1), 1-6 Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Vol. 01). CV. Alfabeta.
- Pamungkas, A. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp N 1 Ngaglik (Vol. 152, Issue 3). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Najib, M. (2011). Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 03, 427-431. Universitas Negeri Surabaya.

- Febrianto, B. A. (2016). Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Menendang Bola (Long Passing) bagi Pemain Sepak Bola Porprov Jombang. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 83-91.
- Williams. (2016). *Applied Sport Psychology*. McGraw-Hill Companies.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics