

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN
PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 PATUK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rama Andietio Russetya
19601244014

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 PATUK

Disusun Oleh:
Rama Andietio Russetya
19601244014

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, April 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 196005051988031006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rama Andietio Russetya
NIM : 19601244014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Hubungan antara Konsentrasi dengan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2023
Yang Menyatakan,



Rama Andietio Russetya
19601244014

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN
PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 PATUK**

Disusun Oleh:
Rama Andietio Russetya
19601244014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 25 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabat	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. Ketua Penguji		5-JUNI-2023
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		5-JUNI-2023
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. Penguji Utama		5-JUNI-2023

Yogyakarta, Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt.Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

1. “Orang bijak akan belajar ketika mereka bisa melakukannya, namun orang bodoh belajar hanya ketika mereka harus melakukannya”. (Arthur Wellesley)
2. “Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”. (Ridwan Kamil)
3. “Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan” (Rama Andietio Russetya)

PERSEMBAHAN

Karya ini persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya Bapak Andes dan Ibu Eti Rushayati yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Saudara saya Andrean Russetrya yang telah memberikan dukungan dan semangatnya.
3. Teman teman PJKR FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
4. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

**HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 PATUK**

Oleh:

Rama Andietio Russetya
19601244014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Patuk yang berjumlah 24 peserta didik, dengan rincian 12 putra dan 12 putri yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*. Instrumen konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test* dan keterampilan *passing* atas diukur menggunakan instrumen tes dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis *Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk, dengan nilai $r_{hitung} 0,628 > r_{tabel} 0,396$ dan $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk sebesar 39,40%.

Kata kunci: *konsentrasi, passing atas, bola voli*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Konsentrasi terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Suhadi, M.Pd., Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Sekretaris Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan selaku Penguji Utama yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala Sekolah, Guru dan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Patuk, yang telah memberi bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Mei 2023
Penulis,



Rama Andietio Russetya
19601244014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Permainan Bola Voli	10
a. Pengertian Bola Voli	10
b. Teknik Dasar Bola Voli	13
2. Hakikat <i>Passing</i> Atas Bola Voli	17
a. Pengertian <i>Passing</i> Atas Bola Voli	17
b. Cara Melakukan <i>Passing</i> Atas Bola Voli	18
c. Kesalahan dalam Melakukan <i>Passing</i> Atas Bola Voli ..	21
3. Hakikat Konsentrasi	22
a. Pengertian Konsentrasi	22
b. Jenis Konsentrasi	27
c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi	29
d. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi	33
4. Hakikat Ekstrakurikuler	38
a. Pengertian Ekstrakurikuler	38
b. Tujuan Ekstrakurikuler	40
c. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Patuk	42
B. Penelitian yang Relevan	42

C. Kerangka Berpikir	47
D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
D. Definisi Operasional Variabel	51
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	61
2. Hasil Uji Prasyarat.....	64
3. Hasil Uji Hipotesis.....	65
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi	71
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Tangan saat Perkenaan Bola	20
Gambar 2. Sikap Akhir <i>Passing</i> Atas	20
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir	48
Gambar 4. Desain Penelitian	50
Gambar 5. Tes <i>Passing</i> Atas	55
Gambar 6. Histogram Konsentrasi (X)	62
Gambar 7. Histogram Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y)	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Grid Concentration Test</i>	53
Tabel 2. Norma Penilaian	57
Tabel 3. Deskriptif Statistik Konsentrasi (X)	61
Tabel 4. Norma Penilaian Konsentrasi (X)	61
Tabel 5. Deskriptif Statistik Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y)....	62
Tabel 6. Norma Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y).....	63
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas	64
Tabel 9. Hasil Analisis Uji Hipotesis	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	80
Lampiran 2. Data Penelitian	81
Lampiran 3. Deskriptif Statistik	82
Lampiran 4. Uji Normalitas	84
Lampiran 5. Uji Linearitas	85
Lampiran 6. Uji Hipotesis	86
Lampiran 7. Tabel r	87
Lampiran 8. Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai berat. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan olahraga pembinaan yang diberikan kepada peserta didik dengan memberikan materi-materi olahraga, seperti mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan renang. Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”.

Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Abidin, 2019: 183). Sasmito (2021: 524) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan

kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati peserta didik adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para peserta didik juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh peserta didik, kegiatan tersebut antara lain: bola voli, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola voli.

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019: 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Bola voli dalam praktiknya kedua regu harus melewati net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia selain dari cabang olahraga sepak bola dan bulutangkis.

Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli

dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020: 32). Hasyim & Siregar (2022: 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai seorang pemain bola voli yaitu teknik *passing* atas.

Teknik *passing* atas merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. *Passing* atas merupakan salah satu *passing* yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan (Irwanto & Nuriawan, 2021: 2). Pendapat Afdi, dkk., (2019: 33) bahwa *passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala.

Pendapat Nugraha & Yuliawan (2021: 231) teknik *passing* atas dilakukan untuk: 1). Pengambilan bola yang datang dari atas atau menerima bola dari atas kepala, 2). Memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan *smash* yang sering disebut *set up*. Sikap permulaan pada teknik *passing* atas adalah berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kedua lutut agak ditekuk badan sedikit condong ke depan. Kedua siku ditekuk, jari-jari tangan dijarangkan dan dikuatkan membentuk setengah bola. Ibu jari tangan berdekatan hingga membentuk huruf V ke bawah dan berada di depan sebelah atas dekat dahi. Gerakan pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dipukulkan pada bola dengan gerakan jari-jari tangan dikuatkan lalu dipukulkan pada bola, sehingga kedua siku lurus ke atas dan serong ke depan. Kedua lutut diluruskan sehingga tumit terangkat. Pada saat jari-

jari tangan bersentuhan dengan bola, segera gerakan tangan, pergelangan tangan, lengan, badan, lutut dan kaki secara serempak hingga merupakan suatu gerakan yang harmonis.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui metode pengamatan yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk tanggal 12-26 Februari 2023 menunjukkan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas. Hal ini dapat dilihat dari hasil *passing* atas yang tidak menemui sasaran saat bermain bola voli. Pelatih dalam melakukan latihan *passing* atas serta materi latihan *passing* atas yang dilakukan pelatih kurang menarik. Variasi latihan *passing* atas tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali peserta didik baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *passing* atas.

Keterampilan *passing* atas yang kurang dimiliki oleh peserta didik diantaranya adalah, posisi badan saat melakukan *passing* masih kurang tepat, posisi badan masih salah, banyak perkenaan bola saat *passing* mengenai bola bagian samping. Hal ini mengakibatkan hasil *passing* tidak tepat sasaran. Masalah lain adalah gerakan kedua jari tangan saat melakukan *passing* masih kurang tepat. Peserta peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk masih kurang membuka kedua jari tangannya saat *passing*, posisi kaki masih banyak yang kurang tepat. Peserta peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk saat melakukan *passing* kurang konsentrasi pada bola, hal ini menyebabkan pemain tidak bisa memilih sasaran yang akan dituju, padahal saat melakukan *passing* pemain harus terfokus pada sasaran.

Bola voli tidak hanya memerlukan tuntutan fisik dan teknik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159). Faktor psikis seseorang dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya keterampilan *passing* atas bola voli.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu (Agustina, 2017: 2). Fatahilah & Firlando (2020: 38) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat.

Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu fokus pada suatu objek yang relevan, memelihara fokus perhatian dalam waktu yang lama, meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan dan mempunyai kesadaran pada situasi. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan (Zuhri, 2019: 2). Pemain yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Pemain bola voli

harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol teknik yang baik.

Kemampuan pemain untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik.

Beberapa penelitian terdahulu diantaranya dilakukan Erianti (2017), menunjukkan bahwa konsentrasi mempunyai hubungan yang signifikan (berarti) dengan keterampilan bola voli dasar, dengan $t_{hitung} = 2,95 > t_{tabel} 1,69$, dan memberikan kontribusi sebesar 18,66%. Penelitian Noerjannah (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan servis atas bola voli. Besarnya kontribusi antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan ketepatan servis atas bola voli sebesar 65,7%. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Konsentrasi terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas.
2. Pelatih dalam melakukan latihan *passing* atas serta materi latihan *passing* atas yang dilakukan pelatih kurang menarik.
3. Posisi badan saat melakukan *passing* masih kurang tepat, banyak perkenaan bola saat *passing* mengenai bola bagian samping.
4. Peserta peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk masih kurang membuka kedua jari tangannya saat *passing*, posisi kaki masih banyak yang kurang tepat.
5. Peserta peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk saat melakukan *passing* kurang konsentrasi pada bola, hal ini menyebabkan pemain tidak bisa memilih sasaran yang akan dituju.
6. Belum diketahui secara pasti hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahapeserta didik FIK UNY.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai data guna mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta ilmu baru yang baik bagi atlet bahwa begitu pentingnya konsentrasi untuk menunjang suatu prestasi atau tujuan yang maksimal dalam bola voli.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Olahraga bola voli, ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, dkk., 2021: 193).

Pendapat lain menurut Mawarti (2005: 13) permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan ini adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk

melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2009: 69).

Pendapat Guntur (2013: 22) menyatakan bahwa permainan bola voli yang diajarkan di sekolah termasuk dalam permainan net (*net games*) dimana pemain yang berhadapan dipisahkan dalam lapangan yang berbeda. Karakteristik permainan ini sifatnya tim, sehingga tiap individu harus mampu menguasai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk menguasai bola. Bola voli menuntut untuk bekerjasama dengan kawan satu tim dengan mengumpankan bola, bahkan bekerjasama bagaimana menciptakan suatu pertahanan daerahnya dari serangan lawan, sehingga lawan mati, maka akan tercetak skor untuk tim sebagai tujuan utamanya.

Permainan bola voli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang permainan dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang memasyarakat di Indonesia (Destriana, dkk., 2021: 115). Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. Permainan bola voli ini sangat memerlukan dukungan dari semua pihak untuk dapat berkembang dengan baik, khususnya anak-anak usia sekolah dan pada usia tersebut permainan ini merupakan materi bola voli mini dengan baik pada sekolah (Rithaudin & Hartati, 2016: 52).

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019: 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewati bola di

atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Pendapat Saputra & Aziz (2020: 32) bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke dalam plot bidang berlawanan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bola voli bisa digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Tujuan permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan (Wijaya & Kartika, 2021: 42).

Pendapat Dearing (2019: vi) bahwa untuk bola voli wanita, jarak jaringnya adalah 2,24 meter tinggi; untuk bola voli putra, netnya adalah 2,43 meter tinggi. Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Jaring harus digantung erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola didorong ke

gawang untuk memantul dengan bersih, bukan jatuh langsung ke lantai. Pada pertandingan bola voli ketinggian net pria adalah 2,43 meter dan untuk perempuan adalah 2,24 meter.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020: 32).

Irwanto & Nuriawan (2021: 3) menyatakan bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash* dan *blocking*. Hasyim & Siregar (2022: 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang

perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Wahyuni & Muazarroh, 2021: 133). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Servis

Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin (Tawakal, 2020: 24). Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin (jumping topspin service)* (Chan & Indrayeni, 2018: 186).

2) Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik

tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Mulya, 2019: 951). Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021: 3) bahwa *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

3) Teknik *Set-Up* atau Umpan

Umpan adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021: 37). Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 37).

4) Teknik *Smash*

Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Gumay, dkk., (2022: 65) bahwa teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui pukulan keras dan akurat. *Smash* merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Yulifri & Sepriadi, 2018: 19).

5) Teknik *Blocking*

Pendapat Effendi, dkk., (2020: 3) bahwa teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*) (Destriana, dkk., 2021: 32).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

2. Hakikat *Passing* Atas Bola Voli

a. Pengertian *Passing* Atas Bola Voli

Teknik *passing* atas sangat efektif digunakan untuk mengambil bola-bola atas. Pada umumnya *passing* atas digunakan untuk mengumpan ke teman yang lain dalam tim, yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. *Passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kapan maupun langsung ditunjukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring. *Passing* atas merupakan pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala (Andria, dkk., 2018: 38).

Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan *smash*. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat (Nugraha & Yuliawan, 2021: 232). *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temanya dalam memainkan bola atau melakukan serangan, sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik gerakan dengan benar.

Menurut Aef & Etor (2018: 70) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Di dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *passing* atas ada kalanya harus dilakukan dengan

satu tangan yang mana posisi bola tidak memungkinkan dilakukan dua tangan, jika bola jatuh jauh dari posisi pemain baik di depan maupun di samping kanan atau kiri. *Passing* atas ialah operan yang dilakuakn pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

Memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: (1) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, (2) *passing* atas ke arah samping pemain, (3) *passing* atas sambil melompat ke atas, (4) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, (5) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas (Tawakal, 2020: 39). Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* dalam bola voli adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman seregu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila mendapat kesempatan yang baik, *passing* atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong.

b. Cara Melakukan *Passing* Atas Bola Voli

Menurut Aef & Etor (2018: 72) dalam melakukan *passing* atas perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut: (1) Menyentuh bola dengan bagian dalam jari-jari. (2) Menghentikan bola dengan ibu jari dan keempat jari-jari yang lain. (3) Pergelangan tangan ditekuk ke belakang dan siku-siku ditekuk ke samping, agar dapat menahan bola dengan ibu jari dan jari-jari. (4) Dorong bola ke atas dengan jari-jari dan pergelangan tangan dipegaskan. Cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut

sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45° . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Cara melakukan teknik *passing* atas menurut Aef & Etor (2018: 117), dijelaskan sebagai berikut:

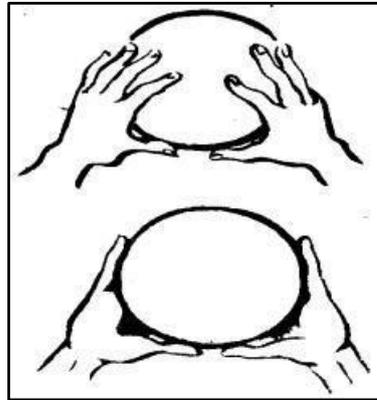
1) Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap normal ialah sikap tubuh diusahakan sedemikian sehingga dapat cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap itu hanya mungkin bila dalam setimbang labil. Adapun sikap kaki sejajar atau depan belakang, lutut ditekuk berdiri pada ujung kaki (tumit diangkat) dan badan sedikit condong ke depan. Tangan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi. Pada saat akan melakukan *passing*, segera badan bersikap, sehingga tangan dapat menyongsong bola dengan baik dan enak. Telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dan akhiri dengan kedua ibu jari membentuk sudut.

2) Saat Perkenaan

Sentuhan terjadi antara bola dengan ujung-ujung jari saja (terutama ibu jari, telunjuk, dan jari tengah). Pada saat jari menyentuh bola, baik jarijari maupun tangan yang kita tegangkan itu digerakan mengikuti gerak bola. Dengan kata lain, jari-jari dan tangan itu seakan-akan meloncat ke belakang memberi kesempatan pada bola untuk melambung ke atas. Bola itu digerakan tubuh dan lengannya ke belakang pada waktu terjadi kontak dengan bola. Mula-mula bola disentuh dengan

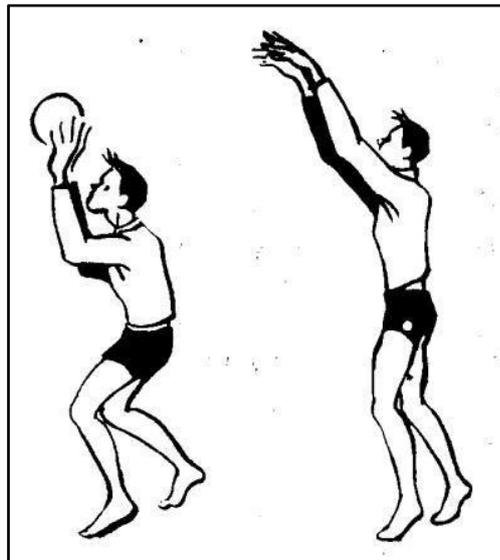
ujung-ujung jari yang dibebaskan selebar mungkin. Selama melakukan, kepala selalu ditegakkan ke belakang dan kedua paha menjurus ke depan.



Gambar 1. Sikap Tangan saat Perkenaan Bola
(Sumber: Aef & Etor, 2018: 117)

3) Sikap Akhir

Setelah perkenaan dengan bola, harus diikuti dengan gerakan lanjutan dari tangan, lengan, badan, kaki hingga lurus pandangan pada bola. Setelah selesai melambungkan bola, pemain langsung pindah pada posisi berikutnya dan ambil sikap permulaan.



Gambar 2. Sikap Akhir *Passing Atas*
(Sumber: Aef & Etor, 2018: 118)

c. Kesalahan dalam Melakukan *Passing* Atas

Menurut Aef & Etor (2018: 117) kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan teknik *passing* atas, yaitu :

1) Kaki tidak ditekuk

Ketika melakukan *passing* atas, salah satu sikap awalan yang wajib dilakukan adalah menekuk kedua kaki. Hal ini dilakukan dengan tujuan menjaga keseimbangan badan. Jika kaki tidak ditekuk saat akan melakukan *passing* atas, maka dorongan badan ketika naik ke atas pun jadi tidak maksimal. Badan yang tidak mencapai ketinggian yang sesuai tentu akan menyebabkan gagal menangkap bola, sehingga bola menjadi poin bagi lawan. Maka dari itu, usahakan untuk tetap melakukan *passing* atas sesuai dengan urutan teknik yang baik dan benar agar *passing* tidak gagal.

2) Posisi jari salah

Kesalahan lain yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* atas adalah posisi jari yang salah. Jari yang terbuka terlalu lebar dan terlalu lurus justru tidak akan membentuk cekungan mangkuk. Jari yang seperti ini justru membuat bola tidak tertaha, sehingga lepas dan jatuh ke dalam daerah tim sendiri.

3) Posisi siku salah

Selain posisi jari yang salah, posisi siku yang salah juga merupakan salah satu kesalahan dalam *passing* atas. Jika posisi siku terlalu keluar atau justru terlalu ke dalam, maka hal ini akan menyebabkan jari-jari dan telapak tangan menjadi terlalu datar. Posisi tangan yang datar seperti ini akan menyebabkan bola menjadi tidak bisa ditampung, sehingga justru jatuh ke dalam daerah sendiri.

4) Lengan terlalu awal lurus ke atas

Kesalahan lain dalam *passing* atas adalah lengan terlalu awal lurus ke atas sebelum bola datang. Hal ini justru menyebabkan tangan menjadi kehilangan kekuatan untuk melakukan *passing*. Sebaiknya lengan tidak langsung naik ke atas sebelum bola datang agar tidak kehilangan tenaga.

5) Jari tidak terbuka

Pada kebanyakan pemain bola voli, jari-jari saat akan melakukan *passing* atas justru tidak terbuka dan cenderung sangat lemas. Hal ini menyebabkan bola jadi tergelincir dan jatuh ke dalam daerah sendiri. Sangat penting untuk membentuk telapak tangan dengan jari terbuka dan tegang agar bola terperangkap.

3. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Aguss & Yuliandra, 2020: 274).

Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga. Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik meskipun harus melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi sangat penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Mylsidity, 2022: 37).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391). Pendapat Mulyadi, dkk., (2021: 387) konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada dasarnya semua cabang olahraga tersebut membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik.

Mulyadi, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa 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. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018: 401).

Sari, dkk., (2017: 53) menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Komarudin, 2017: 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Komarudin (2017: 141) menjelaskan atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila “*We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet tidak mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat).

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga, adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Hasanah & Refanthira, 2019: 144). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan.

Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Tangkudung (2018: 175) menyatakan bahwa proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

- 1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik.
- 2) *Variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas.
- 3) *Multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada system nervous. Selanjutnya, stimuli pengganggu konsentrasi ada dua yaitu sebagai berikut:
 - a) Stimuli eksternal, yaitu stimuli yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.
 - b) Stimuli dari internal misalnya perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan nervous”, terlalu cemas, terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Komarudin (2017: 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan

secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, sehingga mendapatkan perasaan yang menyenangkan, dapat menyelaraskan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2017: 145). Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi dalam olahraga memegang peranan penting, berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi

hasil pertandingan. Seorang atlet ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih ketika atlet tersebut memarah ke sasaran. Apabila atlet tersebut memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat memaksimalkan hasil memarah. Namun apabila atlet tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous*, maka hasil memarah yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Jannah (2017: 54) menyatakan bahwa konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, (4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Tangkudung (2018: 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan

dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017: 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016: 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. 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: 55). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2).

Weirnberg & Gould (2015: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (ekternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan

malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus

ketika bertemu atlet yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan di tempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Komarudin (2017: 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk

kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020: 39), adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Berdasarkan definisi di atas bisa disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan hal-hal di luar kegiatan. Ini berarti seseorang yang sedang berkonsentrasi adalah seseorang yang sedang fokus dalam memusatkan pikiran pada satu hal, dan mengabaikan gangguan-gangguan di sekitarnya.

d. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi

Olahragawan dapat berkonsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet akan sulit untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja

dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Berikut beberapa cara untuk meningkat konsentrasi menurut Mylsidayu (2022: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*use cue words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

Atlet untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Ada beberapa strategi yang bisa dilakukan sebagai upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi Tangkudung & Mylsidayu (2017: 181) mengemukakan cara untuk meningkatkan konsentrasi sebagai berikut:

1) Latihan autogenik

Latihan autogenik adalah jenis *self-hypnosis* yang dilakukan untuk mencoba mengembangkan perasaan hangat dan berat. Program *self-hypnosis* ini menggunakan serangkaian kalimat, pernyataan atau pharase untuk memusatkan perhatian pada berbagai perasaan yang ingin dihasilkan. Pelatihan autogenik memerlukan waktu beberapa bulan untuk belajar bagaimana menggunakannya secara efektif dan setiap sesi bisa berlangsung selama satu jam. Program latihan autogenik memiliki enam tahap: (1) Berat pada lengan dan tungkai, misalnya kaki

kiriku terasa berat, (2) Kehangatan di lengan dan tungkai, misalnya kaki kananku terasa hangat, (3) Pengaturan aktivitas jantung, misalnya detak jantung saya normal, (4) Pengaturan pernapasan, misalnya tingkat nafas saya normal, (5) Kehangatan perut, misalnya perut saya terasa hangat, (6) Pendinginan dahi, misalnya dahi saya terasa dingin.

2) Belajar untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Metode ini diterapkan untuk keseluruhan latihan. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga. Belajar mengenai perubahan perhatian sebelum latihan dimulai, duduk atau berbaringlah pada situasi yang nyaman setelah itu ambil nafas yang dalam ketika anda nyaman dan rilek mulailah dengan:

- a) Memperhatikan apa yang didengar. Memperhatikan semua suara dan memahaminya. Jangan lewatkan semua yang telah ada dipikiran dan dengarkan semua suara seperti sedang mendengarkan musik.
- b) Sadarkan sensasi tubuh, seperti rasa pada kursi, tempat tidur dan lantai yang ada disekitar. Kerahkan semua perhatian pada hal-hal tersebut. Sebelum beralih pada sensasi yang lain, biarkan sensasi tersebut berada dalam pikiran dan mengamatinya secara perlahan-lahan. Terakhir cobalah untuk menggabungkan semua sensasi pada saat bersamaan. Inilah yang disebut fokus internal secara luas.
- c) Alihkan perhatianmu pada pemikiran dan emosi. Biarkan emosi dan pemikiran timbul. Jangan berfikir tentang yang lain, serta sisakan rasa relax dan tentram. Sekarang coba satukan rasa dan fikiran secara bersamaan.

d) Saat keluar dari pikiran, emosi dan relaks, buka matamu dan arahkan pada obyek lurus pada ruangan, yang ada di depan. Ketika pada pandangan lurus, lihat bahwa ada banyak ruangan dan objek yang ada pada pandangan di sekeliling. Sekarang coba arahkan focus perhatian pada satu objek yang ada di tengah lanjutkan perhatian pada hal tersebut sampai tinggal hanya satu objek saja. Pikirkan sampai dapat membayangkan semua yang ada di ruangan. Pikirkan fokus eksternal seperti lensa pembesar. Praktekkan pembesaran dan pengecilan, arahkan pada pilihan. Latihan ini mendemonstrasikan bahwa cara pandang yang berbeda berpengaruh pada penampilan dan dibutuhkan dalam olahraga.

3) Belajar untuk memelihara fokus (*learning to maintain focus*)

Belajar mempertahankan fokus perhatian adalah menemukan tempat yang tenang tanpa ada gangguan. Pilih objek yang akan difokuskan. Raih objek tersebut ke dalam tangan dapatkan semua rasa, warna, dan tekstur. Sekarang letakkan obyek di bawah dan perhatikan. Amati dengan detail. Jika pikiran mengendur, bawa kembali perhatian pada objek. Catat berapa lama bisa berkonsentrasi. Setelah itu berkonsentrasi kembali atau melakukan hal tersebut disertai dengan gangguan yang ada di sekitar. Selain itu, dapat dilakukan dengan latihan pernapasan. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit. Berikut latihan pernapasannya.

a) Duduk tegak dikursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan.

- b) Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di sekujur tubuh hilang.
 - c) Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya: tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua, dan seterusnya.
 - d) Saat mencapai hitungan ke sepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Jika kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi kembali, mulai lagi menghitung dari satu.
- 4) Belajar latihan “parkir” (*parking exercise*)

Pelatihan ini menuntun untuk menghilangkan pikiran negatif atau masalah yang ada dengan menaruhnya di tempat lain sampai penampilan selesai. Cara yang digunakan yakni mengidentifikasi masalah yang dihadapi olahragawan dan menyuruh olahragawan menuliskannya di kertas dan menaruhnya di tempat lain sampai pertandingan selesai.

- 5) Strategi eksternal dan internal

Strategi untuk membangun dan memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor yakni faktor eksternal dan internal.

- 6) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevant cues*)

Cara yang digunakan adalah mengamati objek (01, 02,03 dst) dimana angka-angka tersebut disusun secara acak, dengan membatasinya pada waktu tertentu. Misalnya dalam satu menit berapa angka yang dapat ditemukan. Orang

yang memiliki konsentrasi tinggi dapat mencapai 20 sampai 30 angka dalam satu menit. Untuk meningkatkan latihan dapat mencobanya dalam kondisi yang banyak gangguan, sehingga dapat mempertajam konsentrasi. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Farida & Munib (2020: 79) menyatakan bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan

peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan peserta didik, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat peserta didik (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019: 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para peserta didik juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada peserta didik dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi

latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan

tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021: 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015: 89).

Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para peserta didik terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para peserta didik yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Patuk

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli adalah SMP Negeri 1 Patuk. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler bola voli cukup banyak, bisa dilihat dari peserta didik yang mengikuti latihan yaitu sekitar 24 orang peserta.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Erianti (2017) berjudul “Kontribusi Konsentrasi dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Bola voli Dasar Mahapeserta didik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar terhadap keterampilan bola voli dasar, sehingga diharapkan dengan diketahui kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar terhadap keterampilan bola voli dasar. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket skala Likert dan tes konsentrasi, serta tes untuk keterampilan bola voli. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda, serta dilanjutkan dengan melihat seberapa besar kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar terhadap keterampilan bola voli dasar mahapeserta didik Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian yang dilakukan Noerjannah (2016) berjudul “Kontribusi Konsentrasi terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bola voli pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bola voli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) untuk mengetahui besarnya kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas

bola voli. Sampel penelitian ini adalah pemain bola voli putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto yang berjumlah 12 pemain. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif analisis korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi antara konsentrasi dengan keterampilan ketepatan servis atas bola voli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. Berdasarkan perhitungan analisis data maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,811 > 0,708$) yang berarti terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan servis atas bola voli. Besarnya kontribusi antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan ketepatan servis atas bola voli sebesar 65,7%.

3. Penelitian yang dilakukan Rhoziqin (2019) berjudul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi Peserta didik dengan Ketepatan *Passing* Bawah saat Menerima *Service*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik dengan ketepatan *passing* bawah saat menerima *service*, dan seberapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service*. Jenis penelitian yang digunakan adalah noneksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, sedangkan desain penelitian menggunakan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Jatiroto Lumajang yang terdiri dari 30 peserta didik putra, tahun ajaran 2018/2019. Cara memperoleh data menggunakan tes konsentrasi dan tes ketepatan *passing* bawah saat menerima *service*. Berdasarkan analisis perhitungan program komputer SPSS

(*Statistical Package for the social Science*) versi 25. Dapat diketahui bahwa hasil signifikan sebesar 0.041. Data korelasi hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service* dapat dikatakan signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi peserta didik terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service* dengan besar kontribusi tingkat konsentrasi peserta didik terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service* sebesar 14,1%.

4. Penelitian yang dilakukan Fredyanto (2016) berjudul “Hubungan Tingkat Konsentrasi Peserta didik dengan Hasil *Underhand Pass* Bola voli (Studi pada Peserta didik Kelas XI IIS 4 SMA Negeri 1 Krembung, Sidoarjo)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik dengan hasil *underhand pass* bola voli. Dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi peserta didik dengan hasil *underhand pass* bola voli. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dan desain yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh kelas XI SMA Negeri 1 Krembung. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IIS 4 SMA Negeri 1 Krembung sebanyak 31 peserta didik. Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Grid Concentration Test untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta didik dan *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test Borrenvik* untuk mengukur hasil

underhand pass bola voli. Analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi. Berdasarkan hasil penelitian dengan sampel sebanyak 31 peserta didik, rata-rata status konsentrasi peserta didik adalah 10,39 dan hasil *underhand pass* bola voli adalah 36,13. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* tingkat konsentrasi peserta didik dengan hasil *underhand pass* bola voli memiliki nilai sig. ($0,191 < 0,355$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi peserta didik dengan hasil *underhand pass* bola voli pada peserta didik kelas XI IIS 4 SMA Negeri 1 Krembung, Sidoarjo.

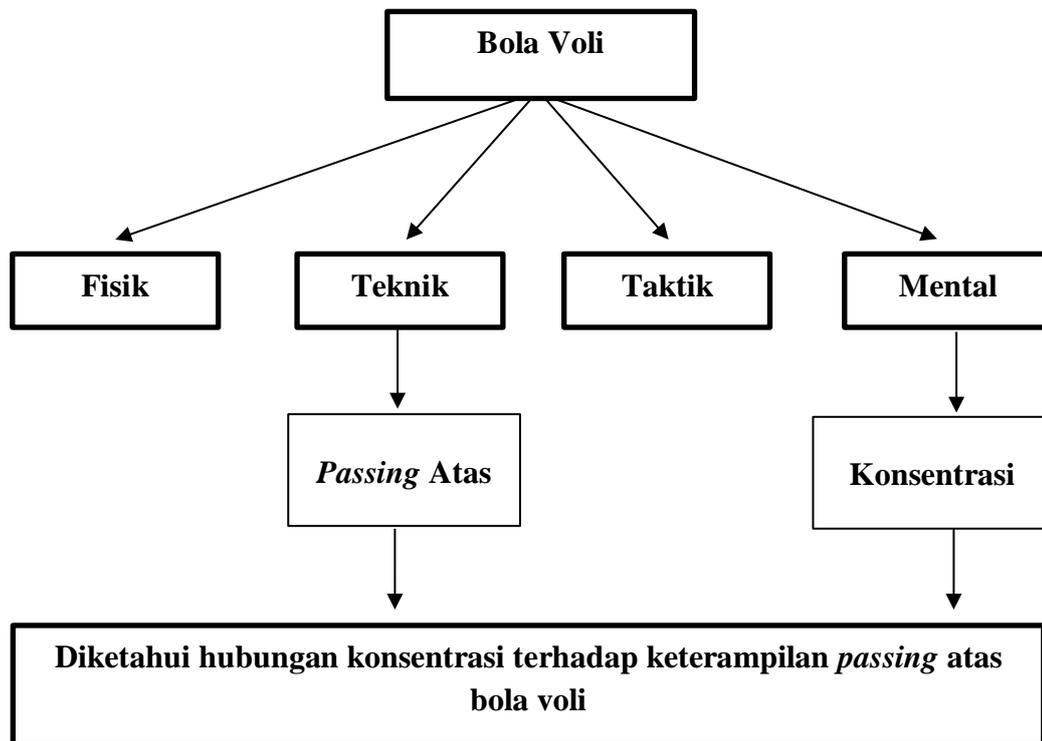
C. Kerangka Berpikir

Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai seorang pemain bola voli yaitu teknik *passing* atas. Teknik *passing* merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. *Passing* atas merupakan salah satu *passing* yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. *Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui metode pengamatan yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk tanggal 12-26 Februari 2023 menunjukkan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas. Hal ini dapat dilihat dari

hasil *passing* atas yang tidak menemui sasaran saat bermain bola voli. Pelatih dalam melakukan latihan *passing* atas serta materi latihan *passing* atas yang dilakukan pelatih menarik. Variasi latihan *passing* atas tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali peserta didik baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *passing* atas. Peserta peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk saat melakukan *passing* kurang konsentrasi pada bola, hal ini menyebabkan pemain tidak bisa memilih sasaran yang akan dituju, padahal saat melakukan *passing* pemain harus terfokus pada sasaran.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

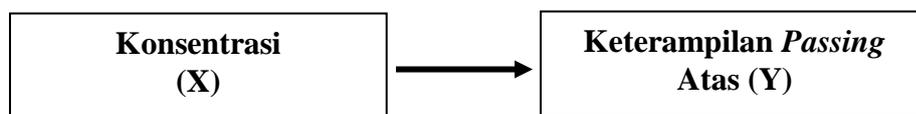
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut: “ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Patuk”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2019: 247). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Patuk. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar 3 di bawah ini:



Gambar 4. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Patuk yang beralamat di Patuk, Kec. Patuk, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55862. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai

sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Patuk yang berjumlah 24 peserta didik, dengan rincian 12 putra dan 12 putri.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagai anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pendapat Arikunto (2019: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah satu variabel bebas yaitu konsentrasi, sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *passing* atas. Definisi operasional variabel tersebut yaitu:

1. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Konsentrasi atlet diukur dengan menggunakan tes konsentrasi *Grid Concentration Test*.

2. Keterampilan *passing* atas adalah derajat keberhasilan yang konsisten dari seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Patuk dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan pengendalian diri dalam menggunakan *passing* atas dengan menggunakan tes *passing* atas. Unsur penilaian tes kemampuan yang mengacu teknik dasar *passing* atas bola voli oleh Depdiknas (1999: 9).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019: 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan sebagai berikut.

a. Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi atlet dilakukan dengan menggunakan tes konsentrasi *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,96 (Yazid, dkk, 2016: 52). Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara tes sebagai berikut:

- 1) Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati. Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya

perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda silang pada setiap angka yang ditemukan.

- 2) Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- 3) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang ditemukan secara berurutan.
Tes konsentrasi dilakukan sebanyak satu kali. Pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan.
- 4) Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.

Tabel 1. *Grid Concentration Test*

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

b. Tes Keterampilan *Passing Atas*

Tes keterampilan *passing* atas mengacu teknik dasar bermain bola voli oleh Depdiknas (1999: 7-14). Tes *passing* atas mempunyai validitas 0,79 dan reliabilitas sebesar 0,83. Berikut ini adalah bentuk-bentuk tes kemampuan dasar bermain bola voli yang akan dilakukan:

- 1) Tujuan: Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *passing* atas selama 60 detik.

2) Alat / Perlengkapan

- a) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra.
- b) Bola voli.
- c) *Stopwatch*.
- d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5m seperti yang terlihat pada gambar 5.
- e) Bangku/*box* yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangan segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

3) Petugas Tes

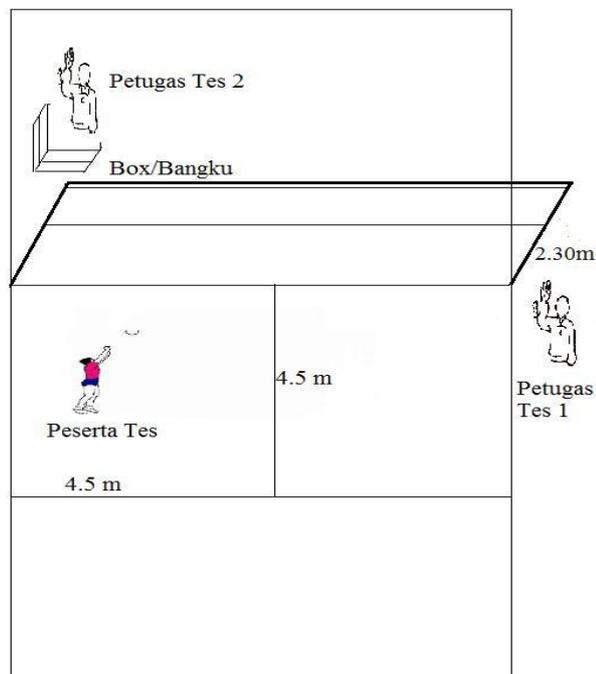
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

- a) Petugas Tes I: berdiri bebas di dekat area peserta tes, menghitung waktu selama 60 detik, memberi aba-aba, mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- b) Petugas Tes II: Berdiri di atas bangku/*box*, Menghitung *passing* atas yang benar.

4) Pelaksanaan Tes

- a) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba dari petugas tes.
- c) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m.

- d) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.
- e) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. *Passing* atas hanya dilakukan 1 kali kesempatan.



Gambar 5. Tes *Passing* Atas
Sumber: Depdiknas (1999: 10)

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik

tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

F. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112).

Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*
- x_i = Variabel independen
- y_i = Variabel dependen
- n = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambila keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

4. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

BAB IV
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap konsentrasi dan keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk. Hasilnya sebagai berikut.

a. Konsentrasi (X)

Deskriptif statistik data konsentrasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk selengkapnya pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Konsentrasi (X)

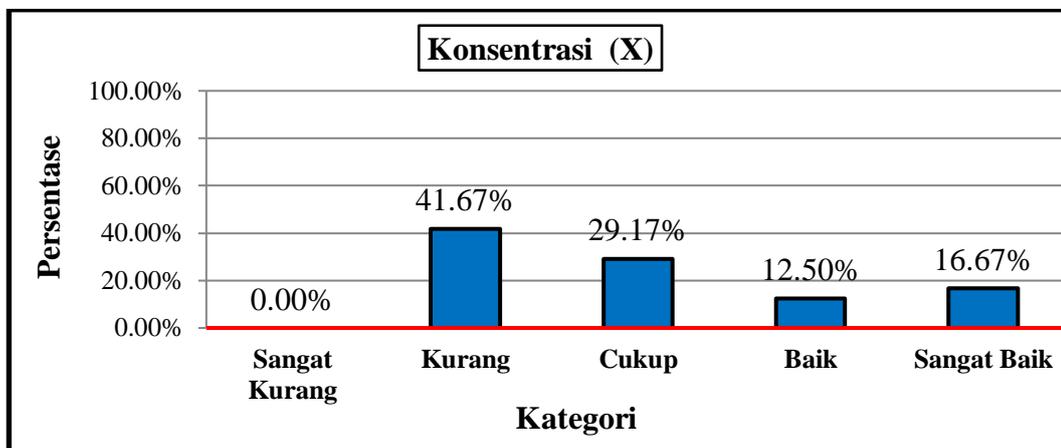
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	17,67
<i>Median</i>	15,00
<i>Mode</i>	6,00
<i>Std. Deviation</i>	11,15
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	36,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, konsentrasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Norma Penilaian Konsentrasi (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$34,40 < X$	Sangat Baik	4	16,67%
2	$23,25 < X \leq 34,40$	Baik	3	12,50%
3	$12,10 < X \leq 23,25$	Cukup	7	29,17%
4	$0,95 < X \leq 12,10$	Kurang	10	41,67%
5	$X \leq 0,95$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, konsentrasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 6. Histogram Konsentrasi (X)

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa konsentrasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta ekstrakurikuler), “kurang” sebesar 41,67% (10 peserta ekstrakurikuler), “cukup” sebesar 29,17% (7 peserta ekstrakurikuler), “baik” sebesar 12,50% (3 peserta ekstrakurikuler), dan “sangat baik” 16,67% (4 peserta ekstrakurikuler).

b. Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli (Y)

Deskriptif statistik data keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk selengkapnya pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli (Y)

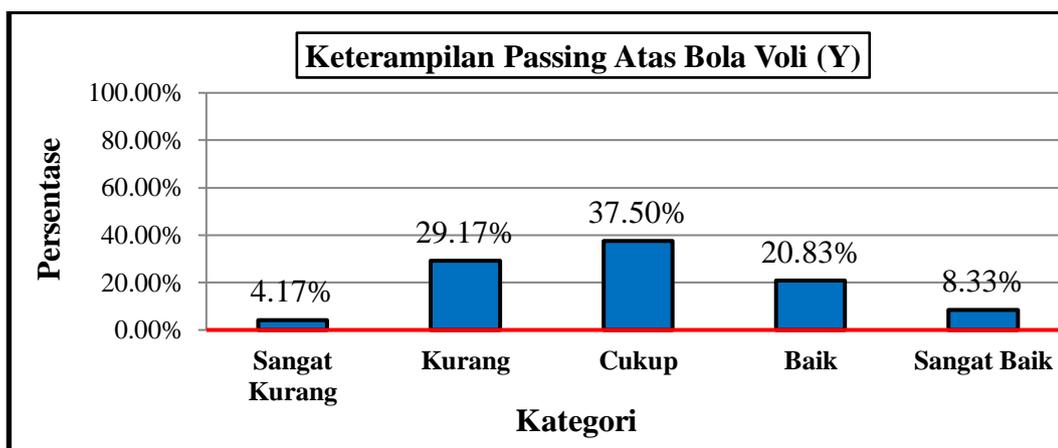
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	15,08
<i>Median</i>	14,50
<i>Mode</i>	12,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,22
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	24,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$19,91 < X$	Sangat Baik	2	8,33%
2	$16,69 < X \leq 19,91$	Baik	5	20,83%
3	$13,47 < X \leq 16,69$	Cukup	9	37,50%
4	$10,25 < X \leq 13,47$	Kurang	7	29,17%
5	$X \leq 10,25$	Sangat Kurang	1	4,17%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel 6, keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk disajikan pada gambar 7 sebagai berikut.



Gambar 7. Histogram Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli (Y)

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Patuk berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,17% (1 peserta ekstrakurikuler), “kurang” sebesar 29,17% (7 peserta ekstrakurikuler), “cukup” sebesar 37,50% (9 peserta ekstrakurikuler), “baik” sebesar 20,83% (5 peserta ekstrakurikuler), dan “sangat baik” 8,33% (2 peserta ekstrakurikuler).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>p</i>	Sig	Keterangan
1	Konsentrasi (X)	0,111	0,05	Normal
2	Keterampilan <i>passing</i> atas bola voli (Y)	0,256	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada tabel 7, pada variabel konsentrasi (X) dan keterampilan *passing* atas bola voli (Y) didapat hasil uji normalitas dengan *p-value* > 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila *p-value* > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 8 berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
Konsentrasi (X) * Keterampilan <i>passing</i> atas bola voli (Y)	0,297	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 8 di atas, terlihat bahwa hubungan konsentrasi (X) dengan keterampilan *passing* atas bola voli (Y) *p-value* 0,297 > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi < 0,05, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel} (df 23)	Sig.	Keterangan
Konsentrasi (X) dengan Keterampilan <i>passing</i> atas bola voli (Y)	0,628	0,396	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,628 dan r_{tabel} (24-1) 0,396, serta *p-value* 0,000. Oleh karena nilai r_{hitung} 0,628 > r_{tabel} 0,396 dan *p-value* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika konsentrasi semakin baik, maka keterampilan *passing* atas bola voli akan semakin tinggi.

Besarnya sumbangan variabel konsentrasi (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel keterampilan *passing* atas bola voli (Y) sebesar $0,628^2 \times$

$100\% = 0,394 \times 100 = 39,40\%$. Hal ini berarti sumbangan konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk sebesar 39,40%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 60,60% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk. Bernilai positif, artinya jika konsentrasi semakin baik, maka keterampilan *passing* atas bola voli akan semakin baik. Sumbangan konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk sebesar 39,40%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 60,60% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung dalam penelitian Erianti (2017), dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar terhadap keterampilan bola voli. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konsentrasi mempunyai hubungan yang signifikan (berarti) dengan keterampilan bola voli dasar, dengan $t_{hitung} = 2,95 > t_{tabel} 1,69$, dan memberikan kontribusi sebesar 18,66%. Penelitian Noerjannah (2016), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bola voli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto Hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan servis atas bola voli. Besarnya kontribusi antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan ketepatan servis atas bola voli sebesar 65,7%.

Penelitian yang dilakukan Rhoziqin (2019) tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik dengan ketepatan *passing* bawah saat menerima *service*, dan seberapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi peserta didik terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service* dengan besar kontribusi tingkat konsentrasi peserta didik terhadap ketepatan *passing* bawah saat menerima *service* sebesar 14,1%.

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391). Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan

lelah atau kecemasan. Stimulus eksternal gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat (Nurkholis & Jannah, 2019: 3).

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020: 39), adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021: 203). Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016: 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Solusi yang dapat direkomendasikan kepada pelatih agar tetap memperhatikan konsentrasi atlet, karena salah satu peran penting terhadap performa olahraga khususnya pada saat melakukan pukulan *smash* bola voli. Atlet harus tetap menjaga performa fisik dan taktik karena merupakan salah satu pengaruh besar terhadap berkontribusinya konsentrasi pada saat melakukan pertandingan. Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2). Berikut beberapa cara untuk meningkat konsentrasi menurut Mylsidayu (2022: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
2. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan tes harus sesuai protokol kesehatan.

3. Peneliti tidak melakukan kalibrasi *stopwatch* yang digunakan untuk penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap keterampilan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Patuk, dengan nilai r_{hitung} 0,628 dan sumbangan sebesar 39,40%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli, hasil dapat menjadi acuan untuk meningkatkan konsentrasi karena mempengaruhi keterampilan *passing* atas bola voli.
2. Terdapat hubungan antara konsentrasi dengan keterampilan *passing* atas bola voli, hasil tersebut dapat digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas dari faktor-faktor tersebut, sehingga mampu meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli yang memiliki keterampilan *passing* atas bola voli yang kurang diharapkan untuk meningkatkan konsentrasi dengan menambah porsi latihan di luar kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi peneliti lain menambah variabel bebas lain dan populasi dalam jumlah yang besar, sehingga variabel yang mempengaruhi keterampilan *passing* atas bola voli dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.
3. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih ekstrakurikuler bola voli, disarankan untuk melatih unsur mental dan keterampilan *passing* atas bola voli karena dalam permainan bola voli sangat diperlukan keterampilan *passing* atas bola voli untuk menciptakan kemenangan. Dalam mengatasi masalah tersebut, diperlukan adanya usaha dan upaya dari pihak peserta ekstrakurikuler yang bersangkutan dan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Aef & Etor (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bolavoli untuk umum*. Bandung: IKAPI.
- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh model latihan passing terhadap kemampuan passing bawah dan passing atas pemain bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274-288.
- Agustina, A. T. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Andria, Y., Haris, I. N., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh pendekatan taktis terhadap hasil belajar bola voli pada siswa SMAN 1 Pagaden. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 38-47.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan Tgfu pada siswi kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- Dearing, J. (2019). *Volleyball fundamentals, second edition*. Illinois: Human Kinetics.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk tes ketrampilan bolavoli usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115-121.
- Effendi, R., Susianti, E., & Aminudin, R. (2020). Minat siswa terhadap pembelajaran bola voli kelas 8 Pada SMPN 7 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Erianti, F. U. (2017). Kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar dengan keterampilan bolavoli dasar mahasiswa. *Jurnal MensSana*, 2(1), 29-36.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat konsentrasi atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38-42.
- Fredyanto, Y. D. (2016). Hubungan tingkat konsentrasi siswa dengan hasil underhand pass bolavoli (studi pada siswa kelas XI IIS 4 SMA Negeri 1 Krembung, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gumay, R., Satinem, Y., & Sovensi, E. (2022). Analisis teknik smash bola voli pada Klub Sehase Kota Lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 65-72.
- Guntur. (2013). Pengembangan sistem asesmen hasil belajar siswa sekolah menengah atas dalam penjasorkes materi permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis tingkat kemampuan teknik dasar atlet bola voli putra klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020, January). Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 144-148). Atlantis Press.

- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hasyim, A. H., & Siregar, A. (2022). Perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan tahun ajaran 2021. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1), 15-20.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1).
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya: UNESA University Press.
- Jannah, A. N. (2020). Pengaruh latihan konsentrasi terhadap ketepatan jump shoot dan free throw pada bola basket. *KEGURU" Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar"*, 4(1), 37-42.
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan metode bermain III-I untuk meningkatkan kemampuan mengumpan pemain bolavoli pada tim putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science*, 21(2), 126-135.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mawarti, S. (2005). Tactical games approach dalam pembelajaran bola voli siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- _____. (2009). Permainan bola voli mini untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2).
- Mulya, U. (2019). Studi tentang tingkat kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan life kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387-396.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nikseresht, A., Yabande, A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Precompetition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15 (6), 65-70.

- Noerjannah, I. (2016). Kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bolavoli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2).
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Nurkholis, N., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan progressive muscle relaxation dan imagery terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah jarak 8 meter cabang olahraga panahan pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim. *Jendela Olahraga*, 4(1).
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Rhoziqin, M. (2019). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah saat menerima service. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada siswa kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 12(1), 51-57.
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Meningkatkan keterampilan proses passing bawah bola voli melalui pembelajaran kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204-217.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).

- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bola voli putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- 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.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Sobarna, A., & Friskawati, G. F. (2018). Student situational interest after following outdoor education. *From Many to One: Sustaining Our Spirit of Recreation*, 71.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for all*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Syamsuryadin, S., Fauzi, F., Hartanto, A., Yachsie, B. T. P. W. B., & Arianto, A. C. (2021). Analisis teknik dasar open smash pada atlet bola voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6(2), 193-200.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli*. Tangerang: Ilmu Cemerlang Group.

- Wahyudi, A. A. (2018). Pengaruh tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler putra SMK Negeri 2 Pamekasan Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (Long Sroke) pada cabang olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.
- Zuhri, F. N. (2019). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan jumping smash bulu tangkis studi pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SRAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/948/UN34.16/PT.01.04/2023 6 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala sekolah SMP N 1 Patuk
Jl Jogja-dlingo Km 18, Patuk, Patuk, Gunungkidul, Patuk, Kec. Patuk, Kab. Gunung Kidul
Prov. D.I. Yogyakarta

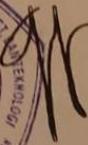
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Rama Andietio Russetya
NIM	: 19601244014
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh latihan drill dan kosentrasi terhadap ketepatan keterampilan passing atas peserta didik ekstrakurikuler SMP N 1 Patuk.
Waktu Penelitian	: 11 - 20 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,




Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Data Penelitian

DATA KOSENTRASI

NO	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1		00	01	02	03							6
2		00	01	02	03	04						10
3		00	01	02	03	04						10
4		00	01	02	03	04						10
5		00	01	02	03							6
6		00	01	02	03	04	05	06				21
7		00	01	02	03	04	05					15
8		00	01	02	03	04	05					15
9		00	01	02	03	04	05	06				21
10		00	01	02	03							6
11		00	01	02	03	04	05					15
12		00	01	02	03	04						10
13		00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
14		00	01	02	03	04	05	06	07			28
15		00	01	02	03	04	05	06	07			28
16		00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
17		00	01	02	03							6
18		00	01	02	03	04	05	06	07			28
19		00	01	02	03	04	05	06				21
20		00	01	02								3
21		00	01	02	03	04	05					15
22		00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
23		00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
24		00	01	02	03							6

DATA KETERAMPILAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI

NO	Nama	Hasil Tes 1	Hasil Tes 2	Terbaik
1		16	15	16
2		12	10	12
3		13	13	13
4		12	13	13
5		12	14	14
6		16	15	16
7		10	14	14
8		11	13	13
9		17	17	17
10		7	9	9
11		15	13	15
12		10	12	12
13		15	15	15
14		16	18	18
15		12	12	12
16		22	24	24
17		13	15	15
18		14	12	14
19		18	16	18
20		10	12	12
21		13	14	14
22		20	18	20
23		16	19	19
24		15	17	17

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Statistics

		Konsentrasi (X)	Keterampilan Passing Atas (Y)
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		17,67	15,08
Median		15,00	14,50
Mode		6,00	12,00 ^a
Std. Deviation		11,15	3,22
Minimum		3,00	9,00
Maximum		36,00	24,00
Sum		424,00	362,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Konsentrasi (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	4,2	4,2	4,2
	6	5	20,8	20,8	25,0
	10	4	16,7	16,7	41,7
	15	4	16,7	16,7	58,3
	21	3	12,5	12,5	70,8
	28	3	12,5	12,5	83,3
	36	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Keterampilan Passing Atas (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	4,2	4,2	4,2
	12	4	16,7	16,7	20,8
	13	3	12,5	12,5	33,3
	14	4	16,7	16,7	50,0
	15	3	12,5	12,5	62,5
	16	2	8,3	8,3	70,8
	17	2	8,3	8,3	79,2
	18	2	8,3	8,3	87,5
	19	1	4,2	4,2	91,7
	20	1	4,2	4,2	95,8
	24	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Lampiran 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Konsentrasi (X)	.178	24	.148	.886	24	.111
Keterampilan Passing Atas (Y)	.135	24	.200*	.949	24	.256

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 5. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan	Between	(Combined)	134.367	6	22.394	3.679	.016
Passing Atas (Y) *	Groups	Linearity	93.786	1	93.786	15.409	.001
Konsentrasi (X)		Deviation from Linearity	40.580	5	8.116	1.334	.297
	Within Groups		103.467	17	6.086		
	Total		237.833	23			

Lampiran 6. Uji Hipotesis

Correlations

		Konsentrasi (X)	Keterampilan Passing Atas (Y)
Konsentrasi (X)	Pearson Correlation	1	.628**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	24	24
Keterampilan Passing Atas (Y)	Pearson Correlation	.628**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Konsentrasi (X) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Keterampilan Passing Atas (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.628 ^a	.394	.367	2.55883

a. Predictors: (Constant), Konsentrasi (X)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	93.786	1	93.786	14.324	.001 ^a
	Residual	144.047	22	6.548		
	Total	237.833	23			

a. Predictors: (Constant), Konsentrasi (X)

b. Dependent Variable: Keterampilan Passing Atas (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.883	.994		11.954	.000
	Konsentrasi (X)	.181	.048	.628	3.785	.001

a. Dependent Variable: Keterampilan Passing Atas (Y)

Lampiran 7. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 8. Dokumentasi



Pengisian tes konsentrasi



Tes *passing* atas bola voli