

## TINGKAT KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR

### *ATHLETES CONCENTRATION LEVELS OF MARTIAL SPORTS STUDENT EDUCATION AND TRAINING CENTER*

<sup>1</sup>Suprianto Kadir,<sup>2\*</sup>Resa Sukardi Massa,<sup>3</sup>Arief Darmawan

<sup>1,2\*</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Malang

Kontak koresponden: resa.massa@ung.ac.id

#### ABSTRAK

Konsentrasi dalam cabang olahraga beladiri dipandang penting. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan data yang akurat tentang hasil analisis tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Gorontalo periode tahun 2022, yang terdiri dari karate, silat dan taekwondo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif, dimana hasil penelitian terkait dengan tingkat konsentrasi atlet akan dideskripsikan dan dibandingkan berdasarkan masing-masing cabang olahraga beladiri yang ada. Adapun sampel yang dimaksud merupakan atlet yang berasal dari tiga cabang olahraga beladiri yang ada di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 yang berjumlah 29 atlet yang terdiri dari 14 atlet karate, 9 atlet silat dan 6 atlet taekwondo. Instrumen pengumpulan data menggunakan *grid concentration test*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dan presentase kategori konsentrasi. Hasil penelitian berupa deskriptif kuantitatif tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 mempunyai rerata skor baik. Kesimpulannya bahwa atlet cabang olahraga beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Gorontalo memiliki konsentrasi yang baik, artinya sudah memenuhi, namun tetap harus diperbaiki lagi agar dapat memperoleh hasil konsentrasi yang maksimal.

**Kata Kunci:** konsentrasi; atlet; beladiri

#### ABSTRACT

*Concentration in martial arts is considered important. This study aims to obtain accurate information and data about the results of the analysis of the concentration level of athletes in martial arts at the Gorontalo Student Education and Training Center (PPLP) for the period 2022, which consists of karate, silat and taekwondo. This research is a type of descriptive analysis research with a quantitative approach, where the results of research related to the level of concentration of athletes will be described and compared based on each existing martial arts sport. The samples in question are athletes from three martial arts sports at PPLP Gorontalo for the 2022 period, totaling 29 athletes consisting of 14 karate athletes, 9 martial arts athletes and 6 taekwondo athletes. The data collection instrument used a grid*

54

Diterima : 09 September 2022  
Disetujui : 31 Oktober 2022  
Tersedia Secara Online 31 Januari 2023

*concentration test. The data analysis technique used descriptive and percentage category concentration. The results of this research are quantitative descriptive, the level of concentration of athletes in martial arts at PPLP Gorontalo for the 2022 period has a good average. The conclusion is that the athletes of the Gorontalo Student Education and Training Center (PPLP) martial arts have good concentration, meaning that they have met, but still need to be improved in order to obtain maximum concentration results.*

**Keywords:** *concentration; athlete; self-defense*

## **Pendahuluan**

Bebicara masalah prestasi, tentulah bukan suatu hal yang mudah dalam mencapainya. Dapat diklaim bahwa, dalam pencapaiannya turut melibatkan berbagai macam komponen bahkan menjadi suatu hal yang mutlak dalam memenuhi komponen-komponen tersebut. Hal inilah yang selanjutnya tidak bisa dipungkiri menjadi “mimpi buruk” bagi pelatih maupun atlet hampir disemua cabang olahraga. Apabila seseorang ingin mencapai suatu prestasi optimal, maka perlu adanya kelengkapan diberbagai aspek penunjang yang meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mentality build-up*), dan kematangan juara (Nur Ahmad Muharram & Puspodari, 2020; E. O. N. Putri et al., 2021; Susanti et al., 2022). Berbagai macam komponen penunjang prestasi atlet tersebut, dibandingkan dengan aspek fisik dan teknik, hal yang menarik dan unik adalah hal yang berkaitan dengan aspek psikologis seperti mental (Kiswantoro, 2016). Hal ini menarik oleh karena, dalam implementasinya tidak serta-merta dengan jelas terlihat secara kasat mata.

Mental dalam implementasinya merupakan hal atau aspek yang kompleks (Setiyawan, 2017). Artinya bahwa, berbicara mental atlet didalamnya mencakup hal-hal yang tidak kasat mata namun terimplementasi melalui aktivitas yang dilakukan oleh atlet (Komarudin, 2013). Sering kita jumpai khususnya pada saat pertandingan maupun perlombaan, pelatih maupun penonton yang dengan lantang berseru dengan teriakan “konsen” atau “fokus”. Seruan tersebut sengaja diteriakkan dengan tujuan agar atlet yang sementara bertanding atau berlomba, dapat keluar sebagai pemenang. Kita pasti tahu dengan pasti bahwa kata konsen atau fokus tersebut, merupakan suatu ungkapan atau istilah tentang konsentrasi.

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan/perlombaan yang relevan (Akbar et al., 2019; Pratama et al., 2020). Selanjutnya dikemukakan pula bahwa, konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting dalam pertandingan/perlombaan (Hutabarat et al., 2017; Iskandar & Ramadan, 2019). Berkurang atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan dan terlebih lagi pada saat pertandingan/perlombaan, akan menimbulkan berbagai macam masalah yang fatal serta hasil yang tidak optimal (Haidir et al., 2021; Mulyadi et al., 2021). Konsentrasi sangat dibutuhkan oleh hampir semua atlet di masing-masing cabang olahraga yang digelutinya. Terlebih pada cabang olahraga beladiri.

Observasi yang dilakukan oleh penulis pada yang juga merupakan seorang pelatih di PPLP Provinsi Gorontalo cabang olahraga Karate menemukan bahwa pada saat latihan Karate,

beberapa atlet pada saat melakukan sesi latihan memang terlihat memiliki fokus yang cukup, hal ini terbukti saat berlatih atlet tersebut dapat merespon gerakan yang diarahkan oleh pelatih. Namun hal ini berbanding terbalik saat sesi evaluasi pelatih dalam melakukan penjelasan ataupun arahan awal dari pelatih sebelum latihan. Atlet terlihat kurang dalam memperhatikan arahan dari pelatih dan juga terlihat seperti melamun.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif tentang tingkat konsentrasi atlet di daerah Lubuklinggau, penelitian ini menggunakan sampel 15 atlet dari lima cabang olahraga berbeda. Adapun hasilnya, 0 orang yang melewati kategori 10> persentase (0%) yang tergolong kategori tinggi, 1 orang yang melewati kategori 9-10 persentase (7%) tergolong kategori agak tinggi, 8 orang yang melewati kategori 7-8 persentase (53%) tergolong kategori agak rendah, 6 orang yang melewati kategori 5-6 persentase (40%) tergolong kategori rendah (Fatahilah & Firlando, 2020). Hal ini perlu diteliti lagi, lantaran atlet harusnya memiliki konsentrasi yang baik dalam bertanding ataupun berlomba pada setiap kesempatan.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena dalam implementasinya, atlet haruslah memiliki konsentrasi yang tinggi dalam menangkap arahan dari pelatih sebelum, saat, maupun sesudah latihan atau pertandingan. Atlet harus senantiasa berkonsentrasi untuk mengolah gerakan otomatisasi yang diperlukan dalam sesi latihan maupun pertandingan. Adanya penelitian ini, tentu sangat membantu para pelatih dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh atlet binaannya serta dapat membantu pula dalam upaya merancang berbagai macam bentuk latihan yang bertujuan untuk peningkatan konsentrasi atlet.

## **Metode**

Penelitian ini dijalankan dengan penggunaan metode deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif, dimana hasil penelitian terkait dengan tingkat konsentrasi atlet selanjutnya akan dideskripsikan dan dibandingkan berdasarkan masing-masing cabang olahraga beladiri yang ada di PPLP Gorontalo.

Populasi yang merupakan wilayah generalisasi dalam penelitian ini yakni keseluruhan atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 yang berjumlah 29 atlet. Populasi yang ada, merupakan gabungan dari 3 (tiga) cabang olahraga beladiri yang ada di PPLP yakni 14 atlet karate, 9 atlet silat dan 6 atlet taekwondo yang kemudian menjadi keseluruhan sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan Test *Grid Concentration* oleh Harris and Bette L. Harris. dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

1. Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
  - a. Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup.
  - b. Dianjurkan sebelum melakukan tes, sampel sudah melakukan sarapan
2. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan.
3. Peserta mengisi biodata yang telah disediakan
4. Setiap peserta mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal, maupun vertikal.

5. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
6. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel.

84	27	51	97	78	13	100	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	49	70	86	89	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	97	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91

Gambar 1. Lembar *Grid Concentration* (Haryanto et al., 2021)

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Konsentrasi menggunakan dengan Test *Grid Concentration* (Haryanto et al., 2021)

No	Kriteria	Keterangan
1.	$\geq 21$	Konsentrasi Sangat Baik
2.	16 – 20	Konsentrasi Baik
3.	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4.	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5.	$\leq 5$	Konsentrasi Sangat Kurang

Guna untuk memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan dalam penelitian, maka perlu dilakukan langkah analisis terhadap data yang dimaksud. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : Rata-rata

$\sum X$  : Jumlah nilai X

N : Jumlah sampel

2. Presentase Kategori

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n : Target yang dicapai  
 N : Jumlah total

### Hasil

Data yang dimaksud dalam penelitian ini yakni data terkait dengan hasil tes tingkat konsentrasi. Adapun dalam memperoleh data yang dimaksud, dalam pelaksanaannya menggunakan instrument *grid concentration test* sebagai berikut. Hasil data penelitian selengkapnya disajikan sebagai berikut:

Hasil data tes tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 menghasilkan mean 16.28, median = 16.00, modus = 16.00, dan standar deviasi = 3.217. Adapun nilai terkecil sebesar 8.00 dan nilai terbesar sebesar 22.00. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Statistik	<i>grid concentration test</i>
n	29
Mean	16.28
Median	17.00
Mode	17.00
Std. Deviation	3.217
Minimum	8.00
Maximum	22.00

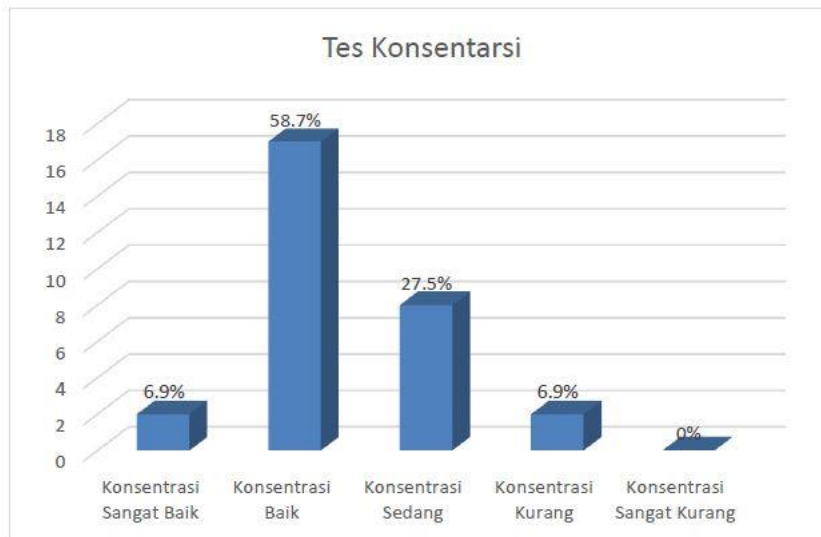
Gambar 2. Deskripsi Statistik tes tingkat konsentrasi

Tabel distribusi tes tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes tingkat konsentrasi, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri PPLP Gorontalo

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	%
1.	$\geq 21$	Konsentrasi Sangat Baik	2	6.9
2.	16 – 20	Konsentrasi Baik	17	58.7
3.	11 – 15	Konsentrasi Sedang	8	27.5
4.	6 – 10	Konsentrasi Kurang	2	6.9
5.	$\leq 5$	Konsentrasi Sangat Kurang	0	0
Jumlah			29	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Tes tingkat konsentrasi olahraga beladiri PPLP Gorontalo

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data tes tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 berada pada kategori konsentrasi sangat kurang dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori konsentrasi kurang persentase sebesar 6.9% (2 atlet), kategori konsentrasi sedang persentase sebesar 27.5% (8 atlet), kategori konsentrasi baik persentase sebesar 58.7% (17 atlet), dan kategori konsentrasi sangat baik dengan persentase sebesar 6.9% (2 atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16.28, tes tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri di PPLP Gorontalo periode tahun 2022 masuk dalam kategori konsentrasi Baik.

### Pembahasan

Berbicara tentang konsentrasi, tentunya setiap atlet harus mempunyai tingkat konsentrasi yang memadai. Atlet yang tergolong membutuhkan konsentrasi yang tinggi daripada gerakan tubuhnya seperti panahan memang harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, bahkan untuk dapat menjadi seorang juara haruslah memiliki tingkat konsentrasi yang sangat tinggi (Yachsie et al., 2021). Atlet beladiri yang wajib mempunyai kondisi fisik yang baik juga harus ditunjang dengan konsentrasi yang baik pula untuk mendukung prestasi yang optimal (Kadir, 2020; Kadir et al., 2022). Hal ini mendukung halnya seorang atlet untuk senantiasa meningkatkan kualitas fisik dan mental.

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa rerata tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri PPLP Gorontalo mempunyai kategori yang baik. Konsentrasi merupakan faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam aspek olahraga, terutama dalam segi ketepatan (Cahya et al., 2021; W. S. K. Putri & Cahyani, 2019). Hubungannya dalam olahraga beladiri menjadi sangat krusial dalam pengambilan keputusan untuk menyerang dan juga bertahan sehingga dalam cabang olahraga beladiri terasa sangatlah penting.

Temuan lainnya yang masih menjadi suatu pekerjaan penting bagi pelatih yaitu masih adanya 2 atlet yang memiliki konsentrasi yang rendah. Konsentrasi yang rendah untuk seseorang bisa diakibatkan oleh seseorang yang jarang untuk berfikir kritis (Tarigan, et al., 2018). Pelatih yang terbiasa menggunakan teknik melatih konvensional atau yang sering disebut latihan drill akan membuat seseorang tidak berfikir secara kritis dan hanya bersifat pengulangan-pengulangan saja

## Kesimpulan

Konsentrasi merupakan aspek mental yang amat penting bagi atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Gangguan konsentrasi ada dua Stimulus eksternal yaitu stimulus yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut. Misalnya, sorakan penonton, alunan musik keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih dan perilaku tidak sportif dari lawan. Stimulus dari eksternal, seperti perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang menganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan nervous”, terlalu cemas, terlalu bergairah saat bertanding. Faktor makanan yang mengganggu pencernaan. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi.

## Referensi

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket SMAN 1 MENGANTI GRESIK. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1). <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Haidir, I. Y., Fattah, N., & Raudhani, N. (2021). Pelatihan Deteksi, Tatalaksana, Pencegahan Anemia Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Fatthur Rahman Makassar. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.33096/jpki.v2i1.124>
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain U-11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.01207>
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1–

- 15).
- Kadir, S. (2020). Evaluation of VO<sub>2</sub>Max Atlet Karate In The Covid-19 Pandemic Era. *Jambura Journal of Sports Coaching*. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i2.7058>
- Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Self Talk dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11492>
- Putri, E. O. N., Syafril, S., & Raibowo, S. (2021). Evaluasi Program Latihan Mental Atlet Taekwondo pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15973>
- Putri, W. S. K., & Cahyani, O. D. (2019). Tingkat Konsentrasi, Kekuatan Otot Peras Tangan, dan Kekuatan Otot Bahu Terhadap Hasil Tembakan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8281>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2022). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik : A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Tarigan, B., Hendrayana, Y., & Wijayanti, K. E. (2018). Implementasi Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Dapatkah meningkatkan Konsentrasi Dan Kecerdasan Spasial (Spatial Intelligence) Siswa Sekolah Dasar Yang Tinggal Di Daerah Pegunungan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12476>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10556>