Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Memanah

Veny Juniarni Hardi¹, Dinar Nurama¹

^{1,2} STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui Oktober 2019

Dipublikasikan Oktober 2019

Keywords:

Konsentrasi, Ketepatan

Memanah

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah di Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) di Batujajar. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan metode non eksperimen pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan memanah sebesar ($r = 0,827$) yang mana r adalah koefisien korelasi. Diperoleh nilai F_h (F-hitung) = 28,207, sedangkan nilai F_t (F-tabel) = 4,67 pada taraf signifikan 0,000 dengan db ($n-k-1$) adalah sebesar 4,67. Artinya nilai $F_h = 28,207 >$ nilai $F_t = 4,67$. Uraian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan yaitu: “terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan memanah di Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) di Batujajar.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship of concentration levels with the accuracy of archery at Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) in Batujajar. The population in this study was 15 people. Given the relatively small population, all members of the population are sampled (total sampling). Data processing was performed using a non-experimental method with a quantitative descriptive approach with a correlational research design. The results obtained are as follows: there is a significant relationship between concentration with archery accuracy of ($r = 0.827$) where r is the correlation coefficient. Obtained value of F_h (F-count) = 28.207, while the value of F_t (F-table) = 4.67 at a significant level of 0.000 with db ($n-k-1$) amounted to 4.67. This means that the value of $F_h = 28.207 >$ the value of $F_t = 4.67$. The description shows that the hypothesis that the writer formulated is: "There is a significant relationship between concentration with the accuracy of archery at Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) in Batujajar.

PENDAHULUAN

Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya menembak anak panah ke sasaran setepat mungkin. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Kemampuan teknik yang tinggi sangat membantu dalam membidik sasaran target pada olahraga panahan (Susanto, 2015).

Kegiatan panahan dilakukan dengan cara menembakkan anak panah ke target sasaran dengan menggunakan busur. Dalam kompetisi panahan, cara menentukan pemenang adalah dengan mencari pemanah yang memiliki skor paling tinggi. Pada target sasaran terdapat lingkaran-lingkaran berwarna yang memiliki skor-skor tersendiri. Semakin luar perkenaan anak panah terhadap titik tengah, maka skor semakin rendah. Permainan ini membutuhkan skill khusus baik ketepatan, koordinasi, konsentrasi dan ketepatan. Panahan adalah olahraga dengan cara melepaskan anak panah ke sasaran tembak setepat mungkin (Hidayat. 2014)

Dalam olahraga panahan sasaran yang dicapai adalah tepat melepaskan anak panah kesasarannya (*target face*). Jika seorang anggota club tidak dapat melepaskan anak panahnya kesasaran yang diinginkannya maka dapat dikatakan anggota club itu sudah tepat memanahnya karena sasaran yang menjadi tujuan memanahnya sudah tercapai.

Ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Ilham, 2014).

Ketepatan dalam memanah dapat dicapai melalui latihan-latihan yang kontinyu dan sistematis, dengan latihan menghadirkan gangguan, latihan menggunakan kata – kata kunci, latihan menyusun kegiatan rutin, berlatih mengendalikan mata, dan latihan memusatkan perhatian. Atau metode latihan yang diberikan oleh pelatih.

Pengamatan bermula ketika melakukan observasi ke klub panahan di Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) Batujajar, Kabupaten Bandung Barat. Penulis mencoba mengamati hasil ketepatan memanah oleh anggota klub yang sangat bervariasi. Ternyata, hasil memanah yang bervariasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, kekuatan otot lengan dan salah satunya konsentrasi, pada saat memanah anggota klub masih ada yang mengobrol saat latihan berlangsung.

Dalam olahraga panahan diperlukan juga konsentrasi sebagaimana konsentrasi yang dijelaskan oleh Wilson, V.E., Peper, E. & Schmid, A. (2006) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Komarudin, 2016). Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai atlet, karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru.

Seseorang dituntut untuk dapat tetap fokus dan konsisten terhadap suatu objek atau hal tertentu dalam jangka waktu yang lama. Peran penting pelatih dalam hal ini sangat diperlukan, konsentrasi harus dilatihkan oleh

pelatih, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet sulit diprediksi untuk bisa fokus melakukan tugasnya dengan baik serta sulit diprediksi untuk bisa menang dalam pertandingan.

Atlet panahan khususnya di klub panahan Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) mengalami kendala pada konsentrasi saat menembak untuk mencapai target atau sasaran yang dituju belum maksimal, tetapi belum diketahui apakah tingkat konsentrasi mempengaruhi terhadap ketepatan memanah. Berdasarkan permasalahan di atas penulis berkeinginan untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Memanah di Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC) di Batujajar, Kabupaten Bandung Barat.

METODE

Metode penelitian dan teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini harus sesuai dengan tujuan dan sifat yang akan diteliti. Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode non eksperimen pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, dengan tujuan ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara variable bebas tingkat konsentrasi dengan variable terikat ketepatan memanah (Fraenkel & Wallen, 2012).

Gambar 1. Desain Penelitian Korelasional

Keterangan :

- x : Tingkat Konsentrasi
y : Ketepatan Memanah

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Moch. Idjon Djanbi Archery Club sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*, artinya sampel diambil dari jumlah keseluruhan populasinya yaitu seluruh anggota Moch. Idjon Djanbi Archery Club.

Sementara instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah instrumen tes ketepatan memanah dan *Test grid concentration* berupa tes yang diadopsi dari skripsi Sidik (2014) untuk mengetahui sejauh mana tingkat konsentrasi sampel.

Pada penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *Product Moment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengambilan data pada sampel yang digunakan, diperoleh hasil ketepatan memanah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Ketepatan Memanah

No	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	65-109	Kurang Sekali	0	0%
2	112-130	Kurang	0	0%
3	136-158	Cukup	0	0%
4	166-190	Baik	0	0%
5	197-270	Baik Sekali	15	100%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka hasil ketepatan memanah sampel berada pada kategori baik sekali.

Sementara itu untuk hasil tes tingkat konsentrasi sampel, dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Tes Tingkat Konsentrasi

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	>21	Konsentrasi sangat baik	1	7%
2	16-20	Konsentrasi baik	9	60%
3	11-15	Konsentrasi sedang	4	26%
4	6-10	Konsentrasi kurang	1	7%
5	<5	Konsentrasi sangat kurang	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui bahwa tingkat konsentrasi sampel yang berada dalam kategori sangat baik sebanyak 1 (satu) orang, 9 (sembilan) orang konsentrasi baik, 4 (empat) orang memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan 1 (satu) orang memiliki tingkat konsentrasi yang kurang.

Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji analisis prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan bantuan SPSS 24 dengan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil analisis Uji Normalitas dapat disajikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tes	Asymp Sig	L Tabel (15: $\alpha = 0.05$)	Distribusi
Tingkat Konsentrasi	0.200	0.220	Normal
Ketepatan Memanah	0.200	0.220	Normal

Pada data tes konsentrasi, diperoleh L_o hitung sebesar 0.200 dengan bantuan tabel nilai kritis L untuk uji Liliefors untuk ukuran sampel sebanyak 15 dan $\alpha = 0.05$ didapat L tabel sebesar 0.220. Hal ini menunjukkan bahwa L tabel lebih besar dari L hitung data

tingkat konsentrasi (grid test). $L_o (0.200) < L_\alpha (0.220)$, dan data ketepatan memanah. $L_o (0.200) < L_\alpha (0.220)$, hipotesis diterima atau dengan perkataan lain bahwa distribusi tersebut "NORMAL".

Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji prasyarat yang dilakukan sebelum melakukan analisis korelasi. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dalam penelitian ini pengujian linearitas dilakukan antara variabel tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah. Pengujian linearitas dilakukan dengan membandingkan F_{hitung} (F_o) dengan F_{tabel} (F_t). Selain itu juga dapat menggunakan nilai signifikan dari hasil uji linearitas. Jika $F_o < F_t$ dan nilai signifikan $>$ dari 0,05 maka dinyatakan terdapat hubungan yang linier. Hasil pengujian linearitas dapat disajikan seperti pada tabel berikut:

Pengujian linearitas menggunakan bantuan SPSS 24. Dari output dilampirkan dipengolahan data pada tabel ANOVA dengan melihat kolom F (untuk nilai F hitung) dan Sig (untuk nilai Sig).

Hasil analisis Uji Linearitas dapat disajikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Data Hasil Uji Linearitas

No	Hubungan Variabel	F hitung	F tabel	Sig	Keterangan
1	Tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah	28,207	4,67	0,000	Linier

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari variabel bebas tingkat konsentrasi dengan F_{hitung} 28,207 $>$ F_{tabel} 4,67, terhadap ketepatan memanah mempunyai hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Analisis Korelasi Product Moment

Pengujian normalitas menggunakan bantuan SPSS 24, dengan korelasi *product moment*. Dari output dilampirkan dipengolahan data pada tabel *Correlation* dengan melihat *Pearson Correlation*.

Hasil analisis *product moment* dapat disajikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Data Uji Korelasi

No	Hubungan Variabel	Nilai Korelasi	Keterangan
1	Tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah	0.827	Ada hubungan

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari variabel bebas tingkat konsentrasi memiliki hubungan dengan hasil ketepatan memanah.

Hasil uji korelasi *product moment* untuk variabel tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah sebesar 0.827, nilai korelasi berkisar 1 sampai -1, artinya ada hubungan yang antara kedua variabel tersebut dan dapat dinyatakan memiliki hubungan yang kuat dan memiliki arah korelasi positif atau searah artinya jika tingkat konsentrasi anggota klub meningkat maka ketepatan memanah anggota klub pun akan meningkat. Maka ada hubungan yang antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah di Moch Idjon Djanbi Archery Club (MIDAC).

Selanjutnya, hasil output pengolahan data pada tabel *Correlation* dengan melihat nilai pada Sig (2-tailed). Hasil analisis Uji Signifikansi dapat disajikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Data Uji Signifikansi

No	Hubungan Variabel	Nilai Sig (2-tailed)	Keterangan
1	Tingkat Konsentrasi dengan Ketepatan Memanah	0,000	Signifikan

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari variabel bebas tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil ketepatan memanah.

Pembahasan

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (komarudin, 2016).

Pada aktivitas olahraga, selain kemampuan fisik, mental, dan juga teknik, tingkat konsentrasi seorang atlet sangatlah dibutuhkan apabila ingin meraih hasil yang optimal (Vast et al., 2010).

Begitupun pada olahraga panahan yang merupakan permainan individu dan termasuk dalam kategori olahraga sasaran. Kegiatan panahan dilakukan dengan cara menembakkan anak panah ke target sasaran dengan menggunakan busur dan cara menentukan pemenang adalah dengan mencari pemanah yang memiliki skor paling tinggi. Maka dari itu selain teknik, fisik, dan mental, tingkat konsentrasi yang sangat tinggi betul-betul dibutuhkan untuk menjaga konsistensi ketepatan dan memperoleh nilai tertinggi.

Dalam situasi pertandingan, seorang atlet akan berhadapan dengan hal-hal yang akan mengganggu konsentrasinya, mulai dari aspek mental psikologis yang dapat membuat atlet tersebut menurun tingkat konsentrasinya yang akan mengakibatkan turunnya performa (Lane et al., 2004; McCarthy et al., 2013; Swann et al., 2017), faktor *anxiety* atau kepanikan juga dapat mempengaruhi konsentrasi yang akhirnya berpengaruh terhadap performa (Behan & Wilson, 2008; Prior & Coates, 2019).

Maka dari itu hal-hal seperti ini, yang sekiranya dapat mempengaruhi turunnya tingkat konsentrasi seorang atlet pemanah perlu menjadi perhatian. Mulai dari *treatment* yang harus diberikan oleh seorang pelatih panahan pada atletnya agar tidak hanya aspek

fisik atau fisiologinya saja yang dilatih (Medeiros Filho et al., 2008), melainkan kemampuan konsentrasinya juga harus dilatih. Terlebih apabila atlet tersebut akan bertanding pada jarak target yang lebih jauh (Behan & Wilson, 2008)

Semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet panahan, maka hasil yang akan diperolehnya pun akan semakin baik dan konsisten. Sebaliknya, semakin rendah tingkat konsentrasi seorang atlet panahan, maka hasil yang diperolehnya pun tidak akan maksimal, dan akan terlihat pada inkonsistensi nilai yang dia peroleh (McCarthy et al., 2013; Prior & Coates, 2019; Swann et al., 2017)

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang memperlihatkan variabel bebas tingkat konsentrasi nilai signifikan Sig (2-tailed) 0,000 memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat ketepatan memanah dan diperkuat juga oleh hasil penelitian lain, salah satunya dari Mukhtar, dkk (2015).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah di Moch Ijdon Djanbi Archery Club (MIDAC) di Batujajar, Kabupaten Bandung Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah yang berarti konsentrasi pada olahraga panahan mempunyai hubungan dengan ketepatan memanah, anggota klub yang mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi tentunya mempunyai hasil memanah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Behan, M., & Wilson, M. (2008). State anxiety and visual attention: The role of the quiet eye period in aiming to a far target. *Journal of Sports Sciences*, 26(2), 207–215.
<https://doi.org/10.1080/02640410701446>

919

Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Hidayat, Humaid. (2014). Influence of Arm Muscle Strength, Draw Length and Archery Technique on Archery Achievement. *Asian Social Science Vol 10 No. 5*.

Ilham, M. (2014). Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Tangan dengan Ketepatan Memanah. *Jurnal Sport Pedagogy Vol. 4. No. 2*.

Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Lane, A. M., Terry, P. C., Beedie, C. J., & Stevens, M. (2004). Mood and concentration grid performance: Effects of depressed mood. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 133–145.
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2004.9671737>

McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505–515.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>

Medeiros Filho, E. S., Moraes, L. C., & Tenenbaum, G. (2008). Affective and physiological states during archery competitions: Adopting and enhancing the probabilistic methodology of individual affect-related performance zones (IAPZs). *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(4), 441–456.
<https://doi.org/10.1080/10413200802245221>

- Prior, E. E., & Coates, J. K. (2019). Archers' experiences of target panic: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 00(00), 1–18. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1599061>
- Sidik, Y. 2014. Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) pada Cabang Olahraga Woodball. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wilson, V.E., Peper, E. & Schmid, A. (2006). *Training strategies for concentration. In Williams, J.N. (ed). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 5th edition.* Boston: McGraw Hill, 404-422.
- Susanto. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *TA'ALLUM, Vol. 03, No. 02*
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2272–2280. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265661>
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132–140. <https://doi.org/10.1080/00050060903261538>