

**HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN HASIL KETEPATAN *SHOOTING*  
JARAK 6 METER PADA ATLET *PETANQUE* RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau*



**DISUSUN OLEH:**

**KARISMA**

**NPM: 166610680**

Dosen Pembimbing:

**Novri Gazali, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1017118702**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU**

**2021**

## ABSTRAK

### **Kharisma, 2021. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 6 Meter Pada Atlet *Petanque* Riau**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau. Berdasarkan hasil observasi terhadap atlet *petanque* Riau ditemukan masih ada beberapa atlet yang tingkat konsentrasinya perlu diketahui lebih dalam sehingga perlu nya dilakukan penelitian ini. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes konsentrasi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau **Kurang**.

**Kata Kunci:** Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 6 Meter Pada Atlet *Petanque* Riau



## ABSTRACT

### **Kharisma, 2021. The Relationship between Concentration and the Accuracy of Shooting at a Distance of 6 Meters in Riau Petanque Athletes**

The purpose of this study was to see the relationship between concentration and the accuracy of shooting at a distance of 6 meters in Riau petanque athletes. Based on the results of observations of Riau petanque athletes, it was found that there were still some athletes whose concentration levels needed to be known more deeply, so this research was needed. The test used in this study using a concentration test. The sample in this study were 10 people. Based on the results of the calculation, it can be concluded that the relationship between concentration and the accuracy of shooting at a distance of 6 meters in Riau petanque athletes is less.

**Keywords:** The Relationship between Concentration and the Accuracy of Shooting at a Distance of 6 Meters in Riau Petanque Athletes

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 6 Meter Pada Atlet *Petanque* Riau.**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Novri Gazali, S.Pd., M. Pd sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas IslamRiau.
3. Raffly Henjito, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas IslamRiau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas IslamRiau.
5. Kedua orangtua yang telah memberikan kasih-sayanganya dan juga motivasi

dan doa terbaiknya yang berharga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

6. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Pekanbaru, Juli 2021

Penulis



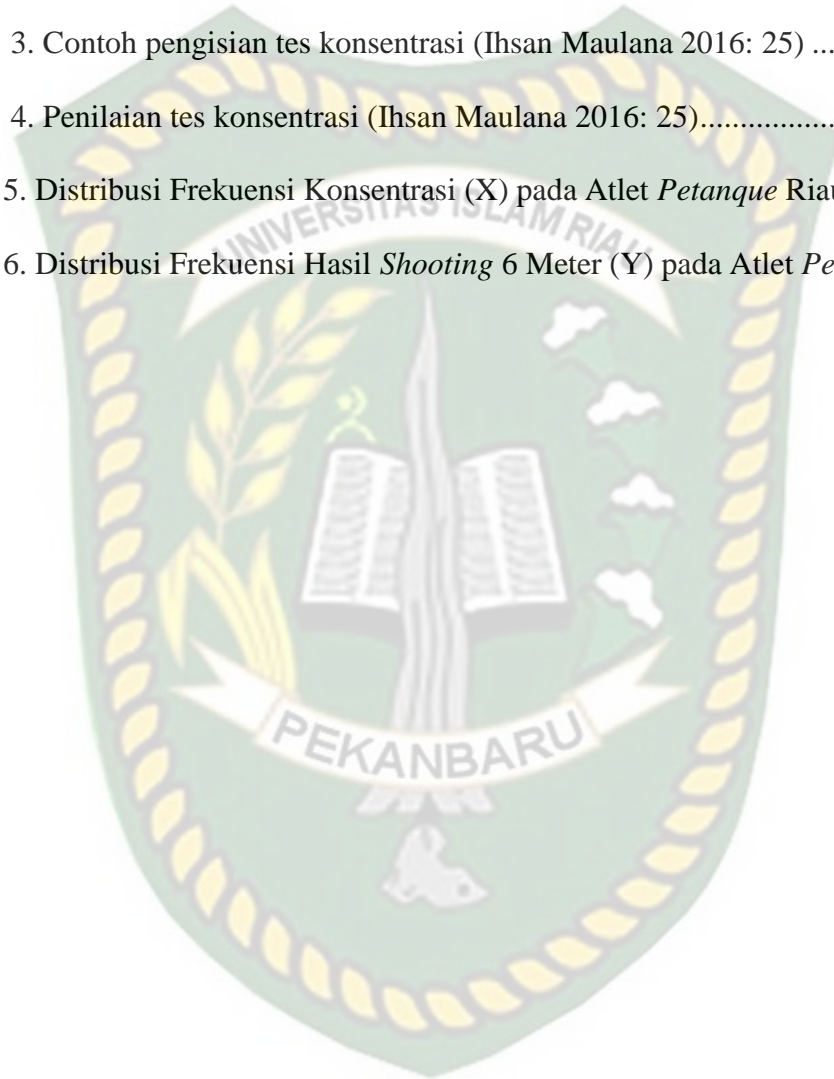
## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Konsentrasi.....	8
2. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i> .....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel .....	32
C. Defenisi Operasional.....	32
D. Pengembangan Instrument.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data.....	41
1. Hasil Konsentrasi (X) Pada Atlet <i>Petanque</i> Riau.....	41
2. Hasil <i>Shooting</i> 6 Meter Atlet <i>Petanque</i> Riau .....	44
B. Analisis Data.....	45
C. Pembahasan.....	46
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tabel Angka (Maksum dalam Tyas Agustina.2017: 3).....	13
Tabel 2. Tabel angka (Maksum dalam Agustina, 2017: 3).....	34
Tabel 3. Contoh pengisian tes konsentrasi (Ihsan Maulana 2016: 25) .....	35
Tabel 4. Penilaian tes konsentrasi (Ihsan Maulana 2016: 25).....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X) pada Atlet <i>Petanque</i> Riau .....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting</i> 6 Meter (Y) pada Atlet <i>Petanque</i> ...	44





## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 <i>Boules</i> atau bola besi (bosi)( Pelana.2020: 11) .....	23
Gambar 2. <i>Jack</i> atau bola kayu (boka)( Pelana.2020: 12) .....	24
Gambar 3. <i>Circle</i> atau lingkaran( Pelana.2020: 12).....	25
Gambar 4. Meteran(Pelana.2020: 72) .....	25
Gambar 5. Lapangan <i>Shooting Petanque</i> (Pelana.2020: 75) .....	26
Gambar 6. Cara Memegang <i>Boules</i> Atau Bola Besi (Bosi) (Pelana.2020: 14).....	27
Gambar 7. Lemparan <i>shot on the iron</i> (Pelana.2020: 17).....	28
Gambar 8. Lemparan <i>Shot on shot</i> (Pelana.2020: 18) .....	28
Gambar 9. Lemparan <i>ground shot</i> ( Pelana.2020: 18).....	29
Gambar 10. <i>Shooting</i> bosu tanpa penghalang. Pelana (2020:77) .....	36
Gambar 11. <i>Shooting</i> bosu dihalang boka Pelana (2020:78).....	37
Gambar 12. <i>Shooting</i> bosu diantara 2 bosu kiri dan kanan Pelana (2020:78).....	37
Gambar 13. <i>Shooting</i> bosu dihalang bosu Pelana (2020:9).....	37
Gambar 14. <i>Shooting</i> boka tanpa penghalang Pelana (2020:79) .....	38

## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

Grafik 1. Histogram Frekuensi Data Hasil Konsentrasi (X) Atlet *Petanque*.....43

Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Hasil *Shooting* 6 Meter (Y) Atlet .....45



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tabel Data Hasil Tes Konsentrasi Pada Atlet <i>Petanque</i> Riau.....	51
Lampiran 2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Konsentrasi.....	52
Lampiran 3. Tabel Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Jarak 6 Meter Pada.....	53
Lampiran 4. Cara Mencari distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Ketepatan.....	54
Lampiran 5. Korelasi Konsentrasi (X) Terhadap Hasil <i>Shooting</i> Jarak 6.....	55
Lampiran 6. $R_{\text{tabel}}$ .....	57
Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data .....	58

# BAB I

## PENDAHULUAN

### B. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memerankan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat menjadi alat untuk membentuk watak dan karakter seseorang yang efektif karena didalam olahraga terdapat nilai untuk menjunjung sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang didapat membangkitkan rasa kebanggaan secara nasional. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia harus memiliki kemauan serta tekad yang kuat untuk memajukan olahraga di Indonesia.

Olahraga akan berkontribusi pada peningkatan sumber daya manusia yang pada akhirnya akan menghasilkan berbagai inovasi dan kreasi yang akan mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia. Olahraga merupakan salah satu alternatif kegiatan dalam rangka membangun manusia yang mandiri, percaya diri, berkualitas, produktif, kompetitif dan memiliki daya saing tinggi. Maka selain itu kegiatan olahraga dapat menunjang kesehatan bagi tubuh manusia, maka dari itu olahraga sangatlah penting.

Seiring dengan perkembangan zaman kegiatan olahraga ini semakin maju hal ini dapat di lihat dari berbagai olahraga pada umumnya yang dulu hanya di lakukan dengan alat dan lapangan seadanya kini telah berkembang, dengan menciptakan sarana dan prasarana yang mempuni seperti lapangan yang dibuat khusus sesuai cabang olahraga yang dimainkan. Maka dengan perkembangan zaman seperti ini olahraga Tradisonal pun kini dikembangkan

secara alat dan fasilitas lainnya sehingga dapat mempengaruhi Negara lain untuk mempelajari dan memainkannya bahkan menjadi ajang pertandingan Internasional.

Namun di dalam latar belakang masalah ini peneliti akan membahas salah satu cabang olahraga baru yang berasal dari Prancis pada tahun 1907 di kota La ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyon yaitu olahraga *petanque*. Seiring berjalanya waktu olahraga ini mulai masuk ke Indonesia yaitu pada 18 maret 2011 dengan nama induk FOPI. Maka beberapa saat setelah itu olahraga ini mulai dipersiapkan untuk mengikuti *SEA GEMES XXVI* 2011 Sumatera selatan.

Olahraga *Petanque* ini masih sangat asing didengar oleh berbagai masyarakat, olahraga *petanque* adalah olahraga yang membutuhkan daya konsentrasi yang tinggi untuk mencapai target dalam meraih poin, yang mana pengertian *petanque* sendiri adalah bentuk permainan melempar bola besi ataupun yang disebut juga dengan kata bosu dekat mungkin dengan bola kayu, *jack* ataupun yang disebut juga dengan kata boka, bentuk lemparannya ialah menyingkirkan bola besi lawan yang berdekatan dengan bola kayu tersebut dan ini biasa disebut dengan teknik *shooting*.

Adapun beberapa model permainan ini yaitu *pointing*, sedangkan *pointing* itu sendiri adalah dengan bermain mendekati bola besi (bosu) tersebut dengan bola kayu (boka) dengan jarak minimal 6 meter tergantung jatuhnya bola kayu yang telah di lempar oleh pemain yang mendapatkan poin. Maka selanjutnya adalah *shooting* yaitu bentuk permainan nya adalah mengenakan bola besi (bosu) lawan yang berdekatan dengan bola kayu (boka).

Ini adalah polemik tentang nomor pertandingan bagian *pointing*, namun beda halnya dengan *shooting* nomor pertandingan ini dengan mengenakan target baik target berupa bola besi (bosi) ataupun bola kayu, *jack* (boka) dengan jarak mulai dari 6 meter sampai 9 meter.

Olahraga ini membutuhkan konsentrasi ketepatan dalam melempar bola besi (bosi) supaya dekat dengan target yang dituju, karena sejauh ini lemparan yang dihasilkan oleh atlet *petanque* Riau masih belum mencapai target yang dituju pula. Permainan ini mengacu pada psikologis seseorang tentang konsentrasi maupun ketenangan diri dalam melempar bola besi (bosi) supaya tepat dengan target yang dituju. Berdasarkan pernyataan diatas konsentrasi sangatlah berpengaruh besar dalam hal ini, semakin tepat bola besi (bosi) yang dilempar maka semakin besar pula kesempatan untuk mendapatkan *poin*, selagi bola besi (bosi) tersebut belum terkena lemparan dari bola lawan.

Maka dari itu pelatih harus menambah atau memahami tentang berbagai metode-metode latihan untuk meningkatkan daya konsentrasi pada atlet selain dari itu ada beberapa teknik-teknik yang harus ditambah oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan atlet ketika melempar. Selanjutnya didalam melempar ini ada dua bentuk lemparan yaitu *pointing* dan *shooting*. Lemparan *pointing* yang terdiri dari *roll* (menggelinding), *half/softlob* (melambung sedang), dan *high lob* (melambung tinggi). Sedangkan untuk jenis lemparan *shooting* adalah *shot on the iron* (pukulan pada bos), *short shot* (pukulan pendek), dan *ground shot* (pukulan mendatar).

Bola besi (bosi) dengan metode modifikasi latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot otot tangan, karena didalam olahraga *petanque* ini

kemampuan daya konsentrasi saja tidaklah cukup harus saling memiliki Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Ketepatan *Shooting* pada Atlet *Petanque* Riau. Selain harus meningkatkan daya konsentrasi, didalam olahraga *petanque* ini perlu adanya kekuatan otot lengan yang harus dimiliki oleh atlet tersebut, ini bertujuan pada saat melakukan lemparan *shooting* bosu yang dihasilkan mengenai bosu lawan yang menjadi target secara maksimal dan target terlempar jauh. Tidak hanya kekuatan otot lengan, kelenturan pada pergelangan tangan juga diperlukan dalam melakukan teknik lemparan *shooting*, kelenturan pergelangan tangan ini bertujuan untuk mengarahkan bosu yang akan di *shooting* ke bosu lawan supaya memiliki jatuhnya bosu yang tepat sesuai target yaitu bosu lawan tersebut.

Permainan *petanque* ini tidak ada dalam batasan umur maupun jenis kelamin, semua diperbolehkan untuk melakukan permainan olahraga ini, namun berbeda halnya jika melakukan pertandingan yang telah ditentukan sesuai jenis nomor pertandingannya, adapun beberapa nomor pertandingan tersebut ialah *tripel man women, double man women, single man women, tripel man, double man, single man, tripel women, double women, single women*.

Seiring berjalannya waktu olahraga *petanque* ini telah masuk di Riau yaitu tepatnya pada tanggal 14 november 2018 di salah satu Universitas yang ada di Riau yaitu Universitas Islam Riau. Olahraga *petanque* ini mulai menjamur di berbagai daerah kabupaten yang ada di Provinsi Riau. Dengan berkembangnya olahraga *petanque* ini penulis berharap olahraga *petanque* tersebut dimasukkan kedalam ranah pendidikan supaya *petanque* ini semakin

dikenal oleh banyak orang dan dapat menciptakan atlet untuk meraih prestasi di kanca dunia sehingga dapat mengharumkan nama negara Indonesia.

Salah satunya di Provinsi Riau itu sendiri yang saat telah mulai berkembang hal ini dibuktikan dari antusias masyarakat Riau dalam mengembangkan olahraga *petanque* ini mulai melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh atletnya baik itu dari segi lapangan, bola, maupun pelatih dan kepengurusannya. Maka para atlet Provinsi Riau telah melakukan berbagai ajang pertandingan bergengsi baik antar daerah kabupaten maupun tingkat Provinsi, dan tak sedikit dari para atlet *petanque* Provinsi Riau ini telah meraih juara diberbagai *event* tersebut.

Pusat dari olahraga *petanque* Provinsi Riau dipelopori oleh kampus Universitas Islam Riau dan mayoritas atletnya bersal dari kampus ini. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan bagi siapa saja yang berminat dengan olahraga *petanque* ini tetap bisa bergabung meskipun bukan berasal dari Universitas Islam Riau selagi masih memiliki domisili Riau tidak menjadi masalah.

Berdasarkan kutipan diatas maka penulis melakukan penelitian pada atlet yang berada di daerah Provinsi Riau. Pada saat ini olahraga *petanque* tersebut mulai berkembang, namun sayangnya para atlet tersebut memiliki kekurangan dalam hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* pada atlet *petanque* Riau.

Berdasarkan hal diatas tersebut, maka peneliti mencari solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dengan melalui penelitian yang



berjudul : Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Ketepatan *Shooting* pada Atlet *Petanque* Riau.

### C. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. *Shooting* yang dilakukan atlet *petanque* Riau masih belum mencapai target yang dituju.
2. Atlet *petanque* Provinsi Riau belum pernah melakukan tes konsentrasi.

### D. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau.

### E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau.

### F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau.

## G. Manfaat Penelitian

Melalui Penelitian ini, adapun manfaat yang diharapkan oleh peneliti diantaranya adalah:

1. Bagi Mahasiswa, dapat menjadi bahan masukan dan menambah wawasan dalam meningkatkan permainan olahraga *petanque*.
2. Bagi Atlet, dapat melakukan teknik *shooting* dengan baik setelah dilakukannya penelitian ini.
3. Bagi Pelatih, menambah berbagai variasi latihan *petanque* setelah dilakukannya penelitian ini.
4. Bagi Peneliti, untuk memenuhi syarat ujian dalam mencapai gelar sarjana pendidikan olahraga di Universitas Islam Riau (UIR)
5. Bagi fakultas, dapat menambah bahan literasi dan referensi bagi mahasiswa lain khususnya tentang hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* pada atlet *petanque* Riau.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Konsentrasi

###### a. Pengertian Konsentrasi

Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan daya konsentrasi yang akurat untuk tercapainya tujuan yang maksimal. Sehingga dalam melakukan kegiatan olahraga ini dapat menghasilkan *point* yang maksimal, karena itu pada saat melakukan kegiatan olahraga diperlukannya konsentrasi untuk meningkatkan daya fokus ketika kita melihat sesuatu dengan sangat detail sehingga kita dapat meraih hal yang kita inginkan dalam berolahraga.

Maka dari itu ketika kita semakin konsentrasi kita semakin fokus dalam melakukan sesuatu. Hal ini mengacu pada psikologi seseorang ataupun psikologi dalam berolahraga yang berguna juga untuk peningkatan rasa percaya diri pada atlet saat tampil dilapangan sehingga atlet tersebut dapat menunjukkan performanya dalam bertanding.

Konsentrasi diperlukan dalam melakukan aktifitas olahraga. Menurut Mylsidayu (2014: 112) konsentrasi ialah 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 yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut seiring membuat penampilan kacau.

Sedangkan menurut Wicaksono (2016: 46) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan mengesampingkan hal lain sehingga pekerjaan lebih cepat selesai dan dengan hasil yang lebih baik.

Selanjutnya menurut Nusufi (2016: 56) menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas-tugas tertentu.

Maka berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus pada suatu objek tertentu dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal yang ada disuatu lingkungan dengan kurung waktu tertentu supaya dapat tercapainya tujuan dalam melakukan suatu kegiatan.

Maka menurut Medina (2017: 55) mengungkapkan bahwasanya konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan mengenyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Selanjutnya menurut Fefrian (2017: 85) mengemukakan tentang konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian terhadap tugas-tugas tanpa terganggu stimulus baik dari internal maupun eksternal dengan rentang waktu yang relatif lama. Dari pengertian dan pendapat mengenai konsentrasi diatas juga diketahui empat ciri utama konsentrasi antara lain; (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.

Sedangkan menurut Akbar (2014: 53) menyatakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pemikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan mengesampingkan hal lain sehingga pekerjaan lebih cepat selesai dan dengan hasil yang lebih baik.

Selanjutnya menurut Narozi (2017: 17) mengungkapkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan mengontrol dan mempertahankan perhatian pada titik tertentu untuk dikerjakan. Selain itu konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan aktifitas tersebut.

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah proses pemusatan perhatian dan pemikiran pada suatu objek tertentu serta mengenyampingkan semua hal lain yang tidak ada hubungannya dalam suatu kegiatan tanpa adanya gangguan lain sehingga dapat fokus dengan kurun waktu yang relatif lama serta dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dengan hasil yang lebih baik dan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada tugas maupun objek tertentu dalam waktu yang tertentu. Maka pelaksanaan yang mengacu pada dua dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas-tugas tertentu, maka dari itu semakin baik konsentrasi seseorang maka mungkin lama ia dapat melakukan konsentrasi, karena didalam olahraga konsentrasi sangatlah penting peran nya.

## b. Bentuk-bentuk Latihan Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Berikut latihan untuk meningkatkan konsentrasi (Weinberg dalam Mylsidayu 2014: 117):

### 1) 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 napas yang dalam ketika anda nyaman dan rileks 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 tubuh, seperti rasa pada kursi, tempat tidur dan lantai yang ada di sekitar. Keraahkan semua perhatian pada hal tersebut.
- c) Alihkan perhatianmu pada pemikiran dan emosi. Biarkan emosi dan pemikiran timbul. Jangan berpikir tentang yang lain, serta sisakan rasa relaks dan tentram. Sekarang coba satukan rasa dan pikiran secara bersamaan.
- d) Saat keluar dari pikiran, emosi dan relaks, buka matamu dan arahkan pada objek lurus pada ruangan, yang ada di depan. Ketika

pada pandangan lurus, lihat bahwa ada banyak ruang dan objek yang ada pada pandangan sekeliling.

2) Belajar latihan “parkir” ( *parking exercise* )

Palatihan ini menuntun untuk menghilangkan pikiran negatif atau masalah yang ada dengan menaruh ditempat lain sampai dengan penampilan selesai. Cara yang digunakan, yakni mengidentifikasi masalah yang dihadapi atlet dan menyuruh atlet menulisnya dikertas dan menaruhnya ditempat lain sampai pertandingan selesai. Hal ini dilakukan supaya atlet dapat menenangkan pikiran dan selalu perpikir positif selama pertandingan berlangsung.

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

Belajar mempertahankan fokus perhatian adalah menemukan tempat yang tenang tanpa ada gangguan sehingga dapat menciptakan daya fokus yang bagus dalam meraih sasaran yang diinginkan. Pilih objek yang akan difokuskan. Raih objek tersebut ke dalam tangan dapatkan semua rasa, warna, dan tekstur. Sekarang letakan objek dibawah dan perhatikan amati dengan detail. Jika pikiran mengendur, bawa kembali perhatian pada objek. Pada intinya harus tetap menjaga supaya pikiran tetap fokus.

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. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam penataan yang berbeda,

hal ini dilakukan supaya dapat menentukan sejauh apa daya fokus yang dimiliki pada saat itu. Angka-angka tersebut sebagai berikut:

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	1	46	88	0
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	7	43	72	94	69	56
53	79	5	22	54	74	58	14	91	2
6	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	9	64	8	38	30	36	45	83	24
3	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**Tabel 1. Tabel Angka (Maksum dalam Tyas Agustina.2017: 3)**

4) Strategi internal dan eksternal

Strategi untuk membangun dan memelihara konsentrasi di bagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal (Wiliam dalam Mylsidayu 2014: 121).

Strategi faktor eksternal adalah strategi konsentrasi yang ditujukan untuk mempertahankan konsentrasi. Jenis strategi ini sebagai berikut.

*i) Dress rehealsal*

*Dress rehelsal* merupakan strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, dan renang. Stimulus yang diberikan berupa benda seperti seragam. Penggunaan seragam yang berbeda/baru adalah stimulus yang akan mengganggu penampilan sebab pakaian seragam harus digunakan secara berulang-ulang ketika atlet menguasai penampilan baru, seragam baru yang



digunakan saat pertandingan dapat membuat perasaan atlet menjadi tidak nyaman.

ii) Latihan simulasi pengalaman bertanding

Tujuan berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang sesungguhnya. Maksud pemberian simulasi ini adalah memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet agar bias mengatasi perasaan “groggi”.

iii) Latihan mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dan dalam jangka waktu yang lama, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Salah satu program latihan mental adalah melalui mental *imagery/visualisasi* sebab latihan ini terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap keberhasilan atlet.

Sedangkan strategi faktor internal terbagi dalam beberapa jenis, yaitu:

i) *Anttemtional Cues And Triggers*

Atlet dapat menggunakan kata kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya, dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang, sebab dapat membantu atlet untuk memfokus kan perhatian dalam melakukan tugas dan membantu menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan.

ii) Mengalihkan kegagalan menjadi keberhasilan (*turning failure into success*) Strategi ini merupakan kebiasaan kognitif ketika mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan setelah atlet membuat

kesalahan mempelajari kesalahan yang terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna dari pada diam dalam kesalahan. Atlet harus menghindari dan tidak boleh mengingat segala kejadian yang telah terjadi, tetapi fokus kembali pada gambaran penampilan sempurna berikutnya.

iii) Menggunakan *feedback elektrodermal*

*Respons feedback elektrodermal* merupakan alat *bio-feedback* yang digunakan para atlet, dan respon ini terjadi kira-kira dua detik yang dilihat dari perubahan dalam konduksi kulit. Hasil dari respon ini mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, memonitor relaksasi fisiologis, mengidentifikasi komponen *sters* pada penampilan atlet selama latihan *imagery*, dan memfasilitasi latihan konsentrasi.

**c. Tips Meningkatkan Konsentrasi**

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Tips-tips ini meningkatkan konsentrasi, langkah yang harus dilakukan adalah memfokuskan pada sesuatu yang sedang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan atlet setiap waktu baik proses latihan maupun dalam keadaan tidak berlatih. Tips-tips untuk meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg dan Gould dalam Komarudin (2015: 139) adalah sebagai berikut:

1) Latihan dengan menghindari gangguan

Bentuk latihan ini sangat menakutkan tatkala suara, bunyi-bunyian, gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi atlet.

Banyak atlet pada tim cabang olahraga tertentu menyanyikan “yel-yel” sambil melambaikan tangan membentuk aliran ombak, menumpukan kaki mereka kelantai dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengarkan apa-apa.

2) Menggunakan kata kunci

Penggunaan kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi pada atlet untuk meningkatkan konsentrasinya. Perhatian pada kata-kata kunci akan membantu atlet melepaskan diri dari kebiasaan jelek.

3) Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai

Atlet dalam upaya mempertahankan konsentrasinya cenderung menilai penampilan dan mengklarifikasinya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif pada gerakan yang mereka lakukan, dan cenderung menilai dirinya. Proses menilai gerakan yang atlet lakukan dalam latihan, biasanya penampilannya menurun. Setelah atlet menilai penampilannya umumnya mereka mulai membuat kesimpulan, misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gawang lawan, atlet berpikir “saya selalu mudah digagalkan lawan” atau “saya tidak dapat menendang bola ketika saya menginginkannya”. Dengan penampilan seperti ini ketepatan, irama, dan kestabilan emosional atlet akan hilang.

4) Menyusun kegiatan rutin

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektivitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk dikursi, melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya.

5) Berlatih mengendalikan mata

Mengendalikan mata adalah metode untuk memfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengendalikan mata adalah: (1) jaga atau pelihara mata pada lantai; (2) fokuskan pada alat; (3) fokuskan pada sebuah titik dinding. Seorang atlet tenis sering memfokuskan matanya pada tali raket di antara point yang diperolehnya, dengan tujuan untuk menjaga agar tidak melihat lawan atau penonton.

6) Memusatkan perhatian

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus. Oleh sebab itu, atlet harus tetap memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas yang dilakukan. Dalam olahraga yang spesifik seperti olahraga tenis, ada

sepuluh tips untuk mengembangkan keterampilan atlet supaya fokus, menurut Muray dalam Komarudin (2015: 142) menjelaskan sebagai berikut:

- a) Hindari pikiran dan perasaan negatif karena merupakan gangguan yang tidak berguna dan akan menyita sumber perhatian kita yang terbatas.
- b) Tetap fokus pada apa yang sedang terjadi, jangan hiraukan yang telah lalu dan yang akan datang. Ketika berbuat kesalahan, buatlah perubahan yang diperlukan dalam langkah selanjutnya.
- c) Camkan kata kunci pada diri anda sendiri sebelum mengingatkan diri anda untuk berkonsentrasi (misalnya, fokus, kontrol, dan kontak yang baik).
- d) Berorientasilah pada tugas, bukan *outcome*. Berpikir tentang kor atau bagaimana atau penampilan anda merupakan gangguan umum. *Outcome* hanya akan meningkat ketika anda mengacuhkannya dan menjadikannya hal sepele.
- e) *Relaks* antara satu *point* dengan yang lain ketika menghindari gangguan *ekternal*. Beberapa pemain meraih hal ini dengan memandang objek seperti raket lalu memvisualisasi *point* selanjutnya. Jaga diri anda dan hindari bicara dengan lawan ketika pergantian babak karena ini adalah merupakan waktu anda untuk kembali fokus pada permainan selanjutnya.

- f) Gunakan ritual tertentu seperti memantulkan bola untuk membantu melawan gangguan yang tidak perlu serta untuk tetap fokus.
- g) Tetap waspada ketika lelah. Pemain sering kali hilang fokus ketika mereka lelah.
- h) Perhatian dan gairah berhubungan satu sama lain. Hindari keadaan terlalu bergairah sehingga akan tetap fokus dalam eksekusi serangan serta implementasi strategi. Menarik napas atau relaksasi dapat membantu gairah yang berlebihan.
- i) Pelatih harus membuat sesi latihan yang menyenangkan dengan membolehkan pemain memiliki keterampilan mana yang ingin dilatih dan membuat variasi latihan. Hal ini akan meningkatkan motivasi yang juga mengarah pada peningkatan pengendalian perhatian.

## 2. Hakikat Olahraga *Petanque*

### a. Pengertian *Petanque*

*Petanque* adalah olahraga yang berasal dari Perancis muncul pada tahun 1907 di *La Ciotat Provence*, di daerah selatan Perancis. Maka dari itu olahraga *petanque* ini pertama kali masuk ke Indonesia tahun 2011 pada sebuah *event SEA Games* di Palembang. Olahraga ini membutuhkan ketangkasan melempar bola dengan jarak 6 sampai dengan 10 meter. Bola ini terbuat dari besi (bosi) metal untuk mendekati bola target yang terbuat dari kayu (boka). *petanque* ini dimainkan dilapangan berukuran 4m x 15m diatas permukaan tanah yang keras atau berumput.

Oleh karena itu olahraga *petanque* ini di mainkan oleh semua kalangan dari batasan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Maka dari itu olahraga ini sangat potensial untuk dikembangkan dan dapat diprediksi menjadi cabor favorit karena cara memainkannya sangat mudah dan tidak terbatas golongan usia maupun jenis kelamin.

Munculnya olahraga *petanque* di Perancis disambut hangat oleh masyarakat Eropa. Ketika libur musim panas datang maka ada sekitar 375,000 orang Perancis yang memainkan olahraga tersebut. Hal yang sama juga terjadi di Inggris. Sekitar 3,000 orang akan bermain *petanque* ketika libur musim panas tiba. Umumnya, mereka bermain olahraga tersebut di tempat-tempat publik seperti samping taman kota, di alun-alun dan tempat publik lainnya.

Maka yang memainkan olahraga ini pun beragam ada laki laki dan perempuan, ada anak-anak hingga orang yang sudah lanjut usia. Olahraga *petanque* termasuk olahraga baru di Indonesia, namun olahraga ini sebenarnya sudah mulai berkembang di Negara-negara maju. Dan juga *petanque* saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan seperti cabang olahraga lainnya, olahraga *petanque* ini termasuk dalam olahraga konsentrasi.

*Petanque* adalah bentuk permainan bola kecil yang tujuan dari olahraga ini melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu (boka) atau disebut dengan *jack* yang berjarak 6 samapai 10 meter. Maka untuk melemparnya posisi kedua kaki harus rapat dan berada di dalam lingkaran kecil yang telah ditentukan dan ini adalah bentuk permainan.

### ***b. Shooting Petanque***

Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dalam memainkan olahraga *petanque* adalah teknik *shooting*. Karena tujuan dari *shooting* ini menjauhkan bola lawan dari target sasaran atau bola kayu (*boka*) atau *jack* sehingga lawan tidak dapat menghasilkan skor. Teknik dasar *shooting* adalah teknik yang sangat penting walaupun tidak meninggalkan teknik-teknik dasar lainnya juga.

Orang yang melakukan *shooting* biasanya disebut *shooter*, *shooting* dilakukan ketika pada saat ada bola lawan (*bosi*) yang berdekatan dengan bola kayu (*bosi*) atau *jack*, ataupun kadang *shooting* dilakukan ketika bola besi (*bosi*) lawan berdekatan dengan bola besi (*bosi*) rekan setimnya tersebut yang diantaranya sejajar dengan target sasaran yaitu *jack* meskipun yang lebih dekat dengan *jack* adalah *bosi* dari rekan setimnya. Hal ini dilakukan supaya dapat menambah peluang lebih besar untuk mendapatkan *point*.

Menurut Agustina (2017: 392) menyatakan bahwa *shooting petanque* adalah nomor yang dipertandingkan ketangkasan menembak atau *shooting* pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter. Sedangkan menurut Nanda (2019: 117) mengemukakan bahwa *shooting* adalah teknik yang bertujuan membawa bola logam lawan jauh dari bola kayu (bola sasaran).

Selanjutnya menurut Nurkholis (2019: 2) mengatakan bahwa *shooting* merupakan cara untuk menjauhkan *bosi* lawan, kemudian berusaha menjatuhkan *bosi* kita tepat pada sasaran dan mendorongnya jauh. Menurut pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *shooting petanque* adalah salah satu nomor yang dipertandingkan dengan jarak dari 6 meter hingga 9 meter dan juga *shooting* ini bertujuan untuk membawa atau menjauhkan bola besi lawan



dari sasaran yang dituju yaitu bola kayu (bola sasaran) ketika sedang bertanding.

Menurut Sutrisna (2018:48) mengungkapkan bahwa *shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bola lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka. Maka selanjutnya menurut Pelana (2016: 118) mengatakan bahwa *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari boka target.

Jenis-jenis *shooting* yaitu : *shot on the iron* menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. *Short shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 s.d 30 cm dari bosi lawan. *Ground shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinging mengenai bosi. Sedangkan menurut Eko (2018:2) mengungkapkan bahwa *shooting* merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang atau tim dalam menjatuhkan bola lawan dari target. Dalam melakukan teknik *shooting* juga dapat dilakukan dengan cara, berdiri dan jongkok.

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah jenis lemparan yang dilakukan seorang atau tim untuk menjauhkan bola lawan yang berdekatan dari boka target kemudian berusaha untuk menjatuhkan bola kita tepat pada target sasaran. Adapun jenis-jenis dari teknik *shooting* tersebut ialah *shot on the iron*, *short shot*, *ground*. Hal ini bisa dilakukan dengan posisi badan berdiri maupun jongkok. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *shooting* ialah:

- 1) Pegang bola besi (bosi) senyaman mungkin di genggaman, dengan teknik mengggam bola yang sesuai aturan yang berlaku.
- 2) Tenangkan pikiran dan konsentrasi penuh yang tertuju pada target sasaran pada saat hendak melakukan *shooting*
- 3) Lemparkan bola atau *shooting* bola dengan ayunan tangan yang santai dan dengan posisi badan yang sudah ditentukan antara berdiri dan jongkok.
- 4) Biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan dan posisi tangan tetap lurus.

#### c. Perlengkapan Olahraga *Petanque*

Olahraga *petanque* ini memerlukan beberapa perlengkapan alat yang digunakan seperti bola besi (bosi), bola kayu (*Jack/boka*), lingkaran (*circle*), meteran, kain pengelap dan lapangan.

- 1) *Boules* atau bola besi (bosi)

Ukuran bola menurut peraturan FIPJP berat mulai dari 650-800 gram dan diameter mulai dari 7.05-8.00 cm.



**Gambar 1 *Boules* atau bola besi (bosi)( Pelana.2020: 11)**

2) *Jack* atau bola kayu (boka)

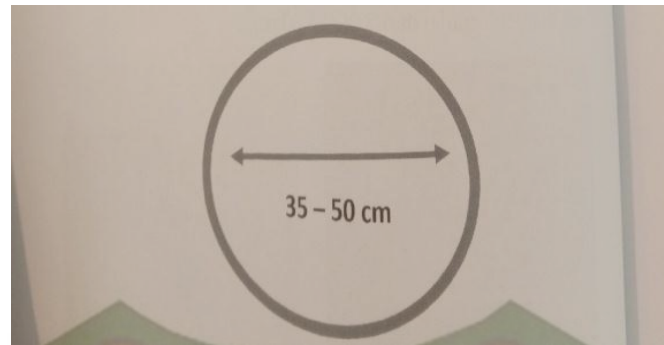
*Jack* merupakan salah satu perlengkapan dalam permainan olahraga petanque ini dinamakan *Jack*/boka berfungsi untuk awal permulaan permainan. *Jack*/boka bisa disebut juga dengan boka yang artinya bola kayu karena terbuat dari kayu yang berdiameter 30mm. *Jack*/boka terbuat terbuat dari bahan kayu, dan bahan sintetis. Ada boka berbahan plastik hanya bisa digunakan untuk latihan saja. Untuk pertandingan menggunakan bahan kayu atau sintetis.



**Gambar 2. *Jack* atau bola kayu (boka)( Pelana.2020: 12)**

3) *Circle* / Lingkaran

Lingkaran merupakan tempat pemain *petanque* untuk berdiri dimana ukuran lingkaran berdiameter mulai dari 35cm samapi 50cm. Lingkaran terbuat dari plastik serta memiliki warna yang berbeda-beda. Ada warna biru, merah, hitam, kuning. Maka yang terpenting disetujui atau sudah memiliki persetujuan dari FIPJP.



**Gambar 3. Circle atau lingkaran( Pelana.2020: 12)**

4) Meteran

Ada beberapa macam alat ukur untuk mengukur posisi bola yang dekat dengan *jack*. Biasanya alat ukur tersebut seperti meteran bangunan ataupun tali yang sudah didesain untuk mengukur jarak antara bosi dengan *jack* maupun bosi dengan bosi.



**Gambar 4. Meteran(Pelana.2020: 72)**

5) Kain pengelap

Kain pengelap ini biasa berfungsi untuk membersihkan bosi dari pasir yang menempel ketika akan digunakan untuk melempar dan juga untuk membersihkan tangan dari pasir maupun keringat yang ada ditelapak tangan hal ini dilakukan supaya orang yang hendak melakukan lemparan merasa nyaman dalam melakukan lemparan nya.

## 6) Lapangan

Lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan panjang 15 meter dan lebar 4 meter. Pada permukaan lapangan tanah keras yang ditaburi krikil kecil, pasir, ataupun rumput. Namun pada umumnya lapangan yang digunakan biasanya menggunakan permukaan yang berpasir serta ditaburi krikil kecil.



**Gambar 5. Lapangan Shooting Petanque (Pelana.2020: 75)**

**d. Bentuk Lemparan Shooting Petanque**

Adapun beberapa teknik dalam melakukan lemparan *shooting* pada olahraga *petanque* (pelana 2020: 13) adalah sebagai berikut:

**1) Cara memegang bola *petanque***

Permainan olahraga *petanque* salah satunya dengan melempar bola besi (bosi) mendekati target yaitu *Jack* (boka), dalam melakukan lemparan sebetulnya dibebaskan tetapi ada teknik memegang bola *petanque* yang dianjurkan seperti gambar dibawah ini:



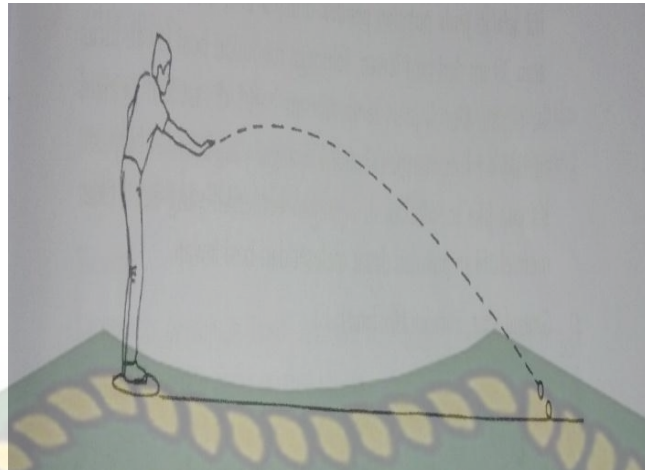
**Gambar 6. Cara Memegang Boules Atau Bola Besi (Bosi) (Pelana.2020: 14)**

2) Keterampilan *Shooting*

Keterampilan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar keterampilan lemparan dalam olahraga *petanque*. Keterampilan *shooting* adalah keterampilan jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Keterampilan ini diperlukan ketika bosu lawan dekat dengan boka. (Pelana 2020: 17). Menurut (Pelana 2020: 17-18) ada beberapa cara melakukan *shooting* di antaranya:

a) *Shot on the Iron* (pukulan pada bosu)

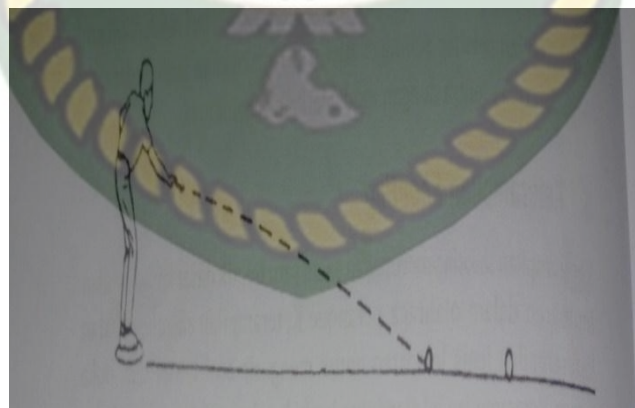
Ini adalah jenis pukulan yang boleh digunakan pada lapangan yang tidak rata. Kita perlu memukul dibagian tengah bosu pemain lawan. Ini melibatkan pukulan kuat yang sangat memerlukan konsentrasi yang baik. Bosu kita harus memukul bosu pihak lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah. Pukulan sempurna atau tepat dinamakan “*carreau*”. Bosu kita akan memukul keluar bosu pemain lawan dan bosu kita mengambil tempat bosu pemain lawan. Pukulan ini akan menentukan *point* kita.



**Gambar 7. Lemparan *shot on the iron* (Pelana.2020: 17)**

b) *Short Shot* (Pukulan pendek)

Ini adalah jenis pukulan pendek dimana bosi kita mendarat 20 atau 30 cm dari bosi lawan, sehingga memukul bosi lawan lurus ke depan. Untuk jenis lemparan ini harus di pastikan pemain melakukan lemparan pada kondisi lapangan yang licin dan berpasir. Karena jika melakukan dilapangan berkerikil yang kecil akan menyebabkan pukulan dapat meleset dari bosi lawan.



**Gambar 8. Lemparan *Shot on shot* (Pelana.2020: 18)**

c) *Ground Shot* (Pukulan Mendatar)

Ini adalah jenis pukulan mendatar dimana atlet melempar bosi dengan sangat kuat dan menjatuh bola 3-4 meter dari bosi lawan,

sehingga bosi lawan terpukul dengan bosi kita kedepan dan menjauh dari boka. Pukulan ini harus dilakukan dilapangan yang keras dan tidak berkerikir kecil.



**Gambar 9. Lemparan *ground shot* (Pelana.2020: 18)**

### **B. Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan kajian teori yang telah dibahas bahwasanya olahraga *petanque* ini adalah salah satu olahraga yang masih baru di Indonesia terkhusus Provinsi Riau ini. Dimana dalam melakukan olahraga *petanque* ini dibutuhkan daya konsentrasi yang baik ketika melakukan *shooting* karena daya konsentrasi ini menjadi hal utama, semakin baik seseorang atlet dalam meningkatkan daya konsentrasinya maka semakin baik pula seorang atlet dalam melakukan *shooting*.

Maka dari itu untuk meningkatkan daya konsentrasi dalam melakukan lemparan *shooting* pada olahraga *petanque* ini di perlukan adanya metode yang harus diterapan ketika latihan, hal ini dilakukan supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Selain meningkatkan daya konsenterasi untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam lemparan *shooting petanque* diperlukan juga adanya latihan untuk meningkatkan lemparan *shooting* pada olahraga *petanque*.



Maka untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lemparan *shooting* olahraga *petanque* perlu menerapkan metode metode latihan tentang lemparan *shooting petanque* ini dengan membuat beberapa variasi bentuk target yang akan menjadi titik sasaran, hal ini dilakukan supaya dapat mengasah teknik fokus dan ketepatan dalam melakukan lemparan *shooting petanque*.

### C. Hipotesis Penelitian

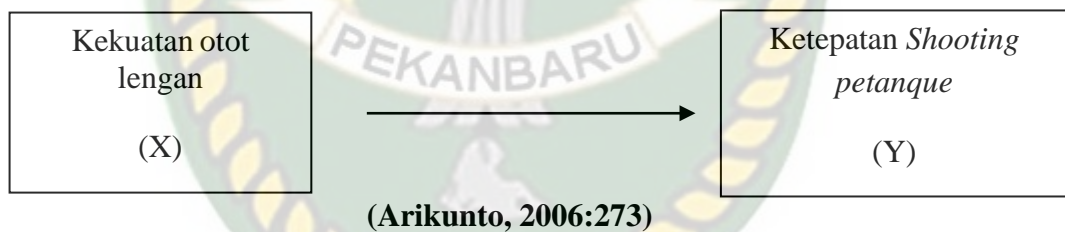
Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* pada atlet *Petanque* Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet Riau. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, Arikunto, (2006:273). Dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (X) adalah kekuatan otot lengan sedangkan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah hasil ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet Riau.



Keterangan:

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut pendapat Arikunto (2006:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* RIAU pada *shooting* jarak 6 meter yang berjumlah 14 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila penelitian dimaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menurut Arikunto (2006:174) dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang terfokus untuk tujuan tertentu pada penelitian ini di khususkan untuk atlet *petanque* Propinsi Riau nya saja. Akibat dampak wabah Covid-19 sebagian atlet dipulangkan ke daerah asal dan sebagian atlet ada yang masih di Riau. Jadi sampel yang diambil untuk penelitian berjumlah berjumlah 10 orang.

## C. Defenisi Operasional

Untuk mempermudah dan memberikan batasan dalam pelaksanaan penelitian terhadap permasalahan yang ditentukan di lapangan agar tidak terjadi kesalahan persepsi, maka pengoperasionalan variabel dari penelitian ini adalah :

- 1) Kontribusi adalah suatu sumbangsi terhadap perlakuan pada metode tertentu. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot yang berkerja menahan beban secara maksimal. Tes kekuatan otot lengan adalah tes
- 2) Ketepatan *Shooting petanque* merupakan salah satu lemparan yang menjauhkan bosi lawan yang dekat dengan boka (*jack*) agar lawan tidak memperoleh poin. Adapun tes yang akan di lakukan adalah tes *shooting petanque*.

#### **D. Pengembangan Instrument**

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang akan digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah di lakukan dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Arikunto (2010:203). Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yang terdiri dari:

##### **1. Tes Konsentrasi ( *Test Grid Concentration Exercise* )**

Tes ini memiliki 10 X 10 kotak yang setiap kotak berisi 2 digit angka mulai dari 00 sampai 99. Cara melakukan tes ini menghubungkan angka dengan garis dimulai dengan angka 00 sampai angka 99 selama 1 menit. Penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa dicapai. (Williams dalam Agustina, 2017: 3)

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	1	46	88	0
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	7	43	72	94	69	56
53	79	5	22	54	74	58	14	91	2
6	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	9	64	8	38	30	36	45	83	24
3	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**Tabel 2. Tabel angka (Maksum dalam Agustina, 2017: 3)**

Perlengkapan yang diperlukan:

- a. Tempat atau ruangan
- b. Alat tulis
- c. Lembar tes
- d. *Stopwatch*

Langkah-langkah melakukan tes ini adalah:

- a. Tes ini memiliki 10 X 10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
- b. Dalam pelaksanaan tes ini, sample duduk pada tempat yang telah disediakan dengan jarak masing-masing sampai 1 meter.
- c. Sampel mengisi biodata yang telah disediakan.
- d. Instruksi yang diberikan adalah menghubungkan angka-angka secara berurutan dari angka 00 sampai 99. Sampel hanya perlu menghubungkan

setiap angka dari yang terkecil hingga tersebar dengan garis, baik secara horizontal maupun *vertical* pada kotak angka yang telah mereka temukan dalam waktu satu menit.

Contoh:

04	05	22	74	07	58	14	02	91	55
69	94	72	84	43	93	11	67	43	33
19	03	26	17	61	09	47	27	38	70
88	46	37	01	87	43	68	51	00	63

**Tabel 3. Contoh pengisian tes konsentrasi (Ihsan Maulana 2016: 25)**

e. Penilaian diambil dari angka yang terhubung yang dicapai oleh sampel.

kriteria penilaian tesnya yaitu:

No	Kriteria	Keterangan
1	21 Keatas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16-20	Konsentrasi Baik
3	11-15	Konsentrasi Sedang
4	6-10	Konsentrasi Kurang
5	5 Kebawah	Konsentrasi Sangat Kurang

**Tabel 4. Penilaian tes konsentrasi (Ihsan Maulana 2016: 25)**

## 2. Tes Ketepatan *Shooting Petanque* Jarak 6 meter

Tes kemampuan *shooting* pada olahraga *petanque* ini memiliki 5 target (*figure*) dengan jarak 6 ,7, 8, 9 meter dalam pelaksanaan *shooting petanque* ini. Target-targetnya adalah sebagai berikut:

a. *One target boule*

- b. Target boule behind the jack
- c. Target boule between 2 "obstacle" boules
- d. Target boule behind "obstacle"boule

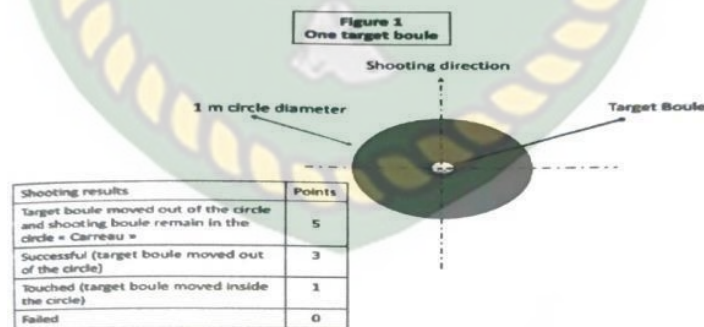
### 3. Tujuan tes

Menurut Agustina (2017:393): Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan *shooting* yang dilakukan pada cabang olahraga *petanque*. Adapun beberapa perlengkapan yang dibutuhkan yaitu:

- a. Line shooting
- b. Bosi dan Boka
- c. Circle atau Lingkara
- d. Scoretable

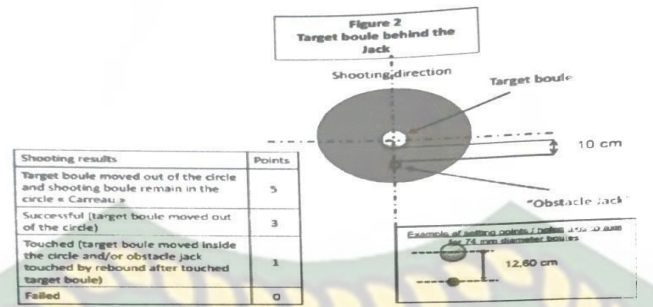
### 4. Pelaksanaan dan Penilaian

- a. Testi memasuki *circle shooting* pada jarak 6 meter
- b. Testi menembak target dari jarak 6 meter dengan 5 jenis target :
  - 1) Dimana pemain melempar bosi tanpa penghalang



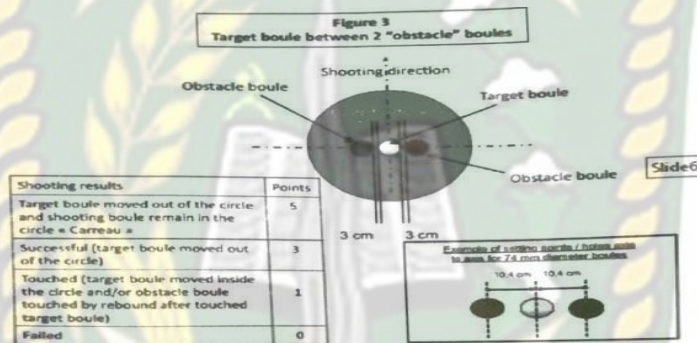
Gambar 10. *Shooting* bosi tanpa penghalang. Pelana (2020:77)

- 2) Dimana pemain melempar bosu dengan penghalang boka



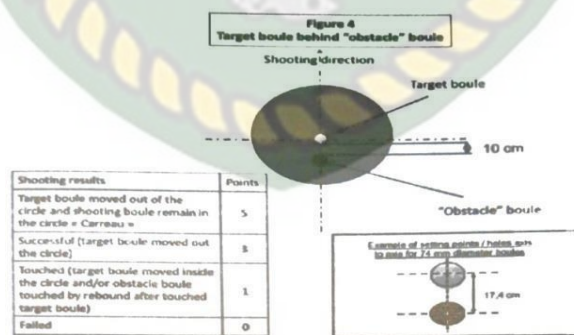
Gambar 11. Shooting bosu dihalang boka Pelana (2020:78)

- 3) Dimana pemain melempar bosu diantara 2 bosu



Gambar 12. Shooting bosu diantara 2 bosu kiri dan kanan Pelana (2020:78)

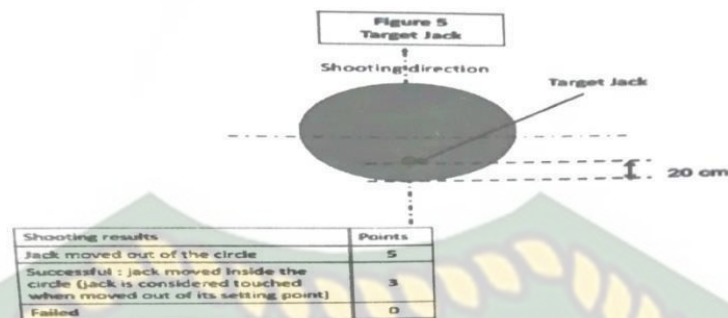
- 4) Dimana pemain melempar bosu dengan penghalang bosu



Gambar 13. Shooting bosu dihalang bosu Pelana (2020:9)



5) Dimana pemain melempar bosi dengan target boka tanpa penghalang



**Gambar 14. Shooting boka tanpa penghalang Pelana (2020:79)**

### E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah :

#### 1. Observasi

Observasi adalah teknik yang di lakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian di lapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya hubungan teknik yang di lakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang hubungan kekuatan otot lengan pada *shooting* jarak 6 meter terhadap atlet *petanque* Riau.

#### 2. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi konsep- konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti oleh penulis untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini. Dalam hal ini peneliti ingin mencari hubungan antara hasil kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet Riau.

### 3. Tes dan Pengukuran

Menurut Nurhasan (2001 : 33) “tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Tes dalam penelitian ini menggunakan tes *push up* dan tes ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter.

#### F. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian data korelasi di lakukan uji prasyarat yaitu pengujian normalitas yang berfungsi untuk menguji apakah data yang di uji bersifat normal serta dilakukan pengujian homogenitas data yang di uji apakah bersifat searah. Kemudian setelah di lakukan pengujian tersebut barulah di lakukan pengujian korelasi *product moment*. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Tehnik ini di lakukan untuk mencari koefisien kolerasi antara kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter.

Menurut Sudijono ( 2009: 206) Rumus Korelasi “r” *Product Moment*

Rumus Person:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r : Angka indeks Korelasi “r” *productmomen*
- N : *Number Ofcases*
- $\sum$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y
- $\sum$  : Jumlah seluruh skorX
- $\sum$  : Jumlah seluruh skorY

Selanjutnya nilai  $r$  yang diperoleh diuji signifikannya dengan uji T dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Jika maka disimpulkan koefisien korelasi  $r$  tersebut signifikan/berhubungan, untuk memberikan interpretasi pada koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter. Koefisien Determinasi : Untuk melihat besarnya korelasi kekuatan otot lengan dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100$$

Hasil perhitungan korelasi *product moment* kemudian diinterpretasikan dengan norma berikut:

- Kurang dari 0,20 : kontribusi dianggap tidak ada
- Antara 0,20 –0,40 : kontribusi ada tetapi rendah
- Antara 0,40-0,70 : kontribusi cukup
- Antara 0,70–0,90 : kontribusi tinggi
- Antara 0,90–100 : kontribusi sangat tinggi

*Sumber :Sudijono (2009:193)*

Untuk melihat hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau menggunakan rumus koefisien determinasi (KD).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah hasil ketepatan *shooting* jarak 6 Meter, sedangkan variabel bebas (X) adalah konsentrasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet *petanque* Riau yang beranggotakan 10 orang yang tergabung yaitu putra berjumlah 6 orang dan putri 4 orang. Untuk mendapatkan gambaran karakteristik sampel dilakukan dengan mendeskripsikan data hasil penelitian untuk masing-masing variabel. Berikut ini disajikan nilai minimum dan maksimum, nilai rata-rata, simpangan baku atau standar deviansi (SD), median, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

#### 1. Hasil Konsentrasi (X) Pada Atlet *Petanque* Riau

Berdasarkan hasil tes konsentrasi terhadap Atlet *petanque*. Diperoleh nilai konsentrasi minimum yang dicapai atlet adalah = 8 dan nilai konsentrasi maksimum adalah = 15 median = 11,50 nilai rata-rata (mean) = 11,40 dan simpangan baku atau standar deviansi (SD) = 2,066 dari sampel 10 Atlet *petanque*.

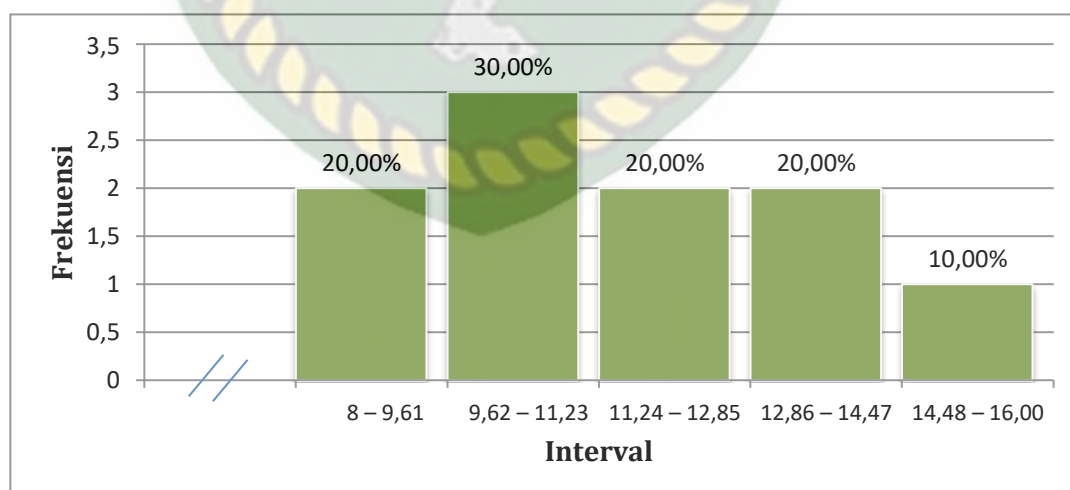
Sebaran data hasil konsentrasi atlet *petanque* Riau disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas dan panjang kelas 1,62 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 8 -9,61 terdapat 2 atlet atau 20,00%, pada kelas interval kedua pada rentang 9,62-11,23 terdapat 3 atlet atau 30,00%, pada kelas interval ketiga pada rentang

11,24-12,85 terdapat 2 atlet atau 20,00%, pada kelas interval keempat pada rentang 12,86-14,47 terdapat 2 atlet atau 20,00%, dan kelas interval kelima pada rentangan 14,48-16,00 terdapat 1 atlet atau 10,00%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Interval	Tabulasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8 – 9,61	II	2	20,00%
2	9,62 – 11,23	III	3	30,00%
3	11,24 – 12,85	II	2	20,00%
4	12,86 – 14,47	II	2	20,00%
5	14,48 – 16,00	I	1	10,00%
<b>Jumlah</b>		10	10	100,00%

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X) pada Atlet *Petanque* Riau**

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil konsentrasi atlet *petanque* Riau dapat ditunjukkan histogram berikut:



**Grafik 1. Histogram Frekuensi Data Hasil Konsentrasi (X) Atlet *Petanque* Riau**

## 2. Hasil *Shooting* 6 Meter Atlet *Petanque* Riau

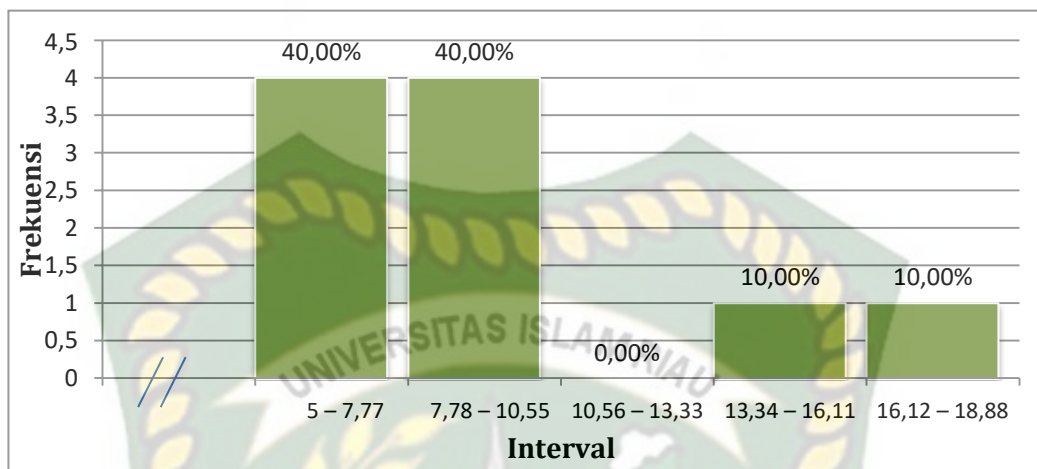
Berdasarkan hasil tes *shooting* 6 meter pada atlet *petanque* Riau diperoleh nilai terendah yang dicapai atlet adalah = 5 dan nilai tertinggi = 17, median = 8,50 nilai rata-rata = 8,90 dan simpang baku atau standar deviansi = 3,73 dari 10 atlet *petanque*.

Sebaran data tes *shooting* 6 meter pada atlet *petanque* Riau disajikan dalam daftar tabel distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 2,78. Pada kelas interval pertama pada rentang 5,00 – 7,77 terdapat 4 atlet atau 40,00% kelas interval kedua pada rentang 7,78 – 10,55 terdapat 4 atlet atau 40,00% kelas interval ketiga pada rentang 10,56 – 13,33 tidak terdapat seorang pun atlet, pada kelas interval keempat pada rentang 13,34 – 16,11 terdapat 1 atlet atau 10,00%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 16,12 - 18,88 terdapat 1 atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Interval	Tabulasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5 – 7,77	IIII	4	40,00%
2	7,78 – 10,55	IIII	4	40,00%
3	10,56 – 13,33	-	0	0,00%
4	13,34 – 16,11	I	1	10,00%
5	16,12 – 18,88	I	1	10,00%
<b>Jumlah</b>		10	10	100,00%

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil *Shooting* 6 Meter (Y) pada Atlet *Petanque* Riau.**

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil *shooting* 6 meter atlet *petanque* Riau dapat ditunjukkan pada histogram berikut:



**Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Hasil *Shooting* 6 Meter (Y) Atlet *Petanque* Riau**

### B. Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel bebas (X) adalah konsentrasi dan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter *petanque*. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

Tidak terdapat kontribusi atau hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau.

#### 1) Nilai Korelasi X Terhadap Y (hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque*)

Dari hasil perhitungan dalam penelitian ini diketahui bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* 6

meter pada atlet *petanque* Riau secara simultan adalah 0,463. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan pengujian sebagai berikut:

Jika  $R_{hitung} > R_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $R_{hitung} < R_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapatkan nilai  $R_{hitung} = 0,352$  pada taraf signifikan 5% didapat  $R_{tabel} = 0,632$ . Dengan demikian  $R_{hitung} < R_{tabel}$  atau  $0,352 < 0,632$ . Hal ini menunjukkan tidak adanya korelasi antara variabel X terhadap variabel Y atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet putra *petanque* Riau.

### C. Pembahasan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis dan penelitian ini diperoleh bahwasannya: hubungan konsentrasi dengan hasil ketepatan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* Riau, yang mana penelitian ini diambil dari atlet putra dan putri. Maka selanjutnya dengan menggunakan teknik analisis statistik pada putra dimana  $r$  hitung 0,46 diatas taraf signifikan dengan  $r$  table 0,18. Maka dapat di tafsirkan  $r$  hitung  $r$  table yang tergolong pada kategori cukup dengan nilai KD sebesar 21,44%. Sedangkan pada atlet putrinya adalah  $r$  hitung - 0,87 diatas taraf signifikan dengan  $r$  table 0,95. Maka dapat di tafsirkan  $r$  hitung  $r$  table yang tergolong pada kategori kurang dengan nilai KD sebesar -77,09%.

Pada cabang olahraga *petanque* salah satu teknik yang dibutuhkan dalam melakukan permainan ini adalah teknik *shooting*, hal ini dilakukan supaya dapat mendekatkan bosi (bola besi) ke boka/ *jack* (bola kayu) atau



teknik shooting ini dapat menjauhkan bosi lawan (bola besi) dengan boka/*jack* yang berdekatan. Namun ketika hendak melakukan lemparan *shooting* pada olahraga *petanque* ada komponen yang sangat penting yaitu penguasaan psikologi dalam tingkat konsentrasi terhadap sesuatu yang ingin dituju. Maka dari itu supaya mendapatkan hasil yang maksimal perlu adanya latihan untuk meningkatkan daya konsentrasi dan kemampuan dalam ketepatan *shooting*.

Konsentrasi ini sangat penting disegala bidang cabang olahraga khususnya dalam olahraga *petanque* bahkan menurut Wicaksono (2016: 46) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan mengesampingkan hal lain sehingga pekerjaan lebih cepat selesai dan dengan hasil yang lebih baik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya kemampuan dari pada atlet *petanque* Riau dalam melakukan eksekusi *shooting* pada jarak 6 meter masih kurang tepat sasaran hal ini terjadi karena kurangnya latihan konsentrasi, padahal untuk memapuan teknik *shooting* sudah dikuasai namun hanya saja ada beberapa hal juga yang harus memang ditingkatkan untuk latihan *shooting*.

Didalam olahraga *petanque shooting* memang merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan ini tetapi hal sering keliru dalam mengembangkan permainan ini adalah daya konsentrasi yang kurang, sehingga banyak dari atlet yang terlalu terfokus untuk latihan fisik salah satu contoh pada teknik *shooting* mereka terlalu terfokus pada latihan *shooting* tersebut

sampai jarang melakukan latihan pendukung seperti upaya untuk meningkatkan daya konsentrasi dan ketenangan mental dalam melakukan permainan ini.

Berdasarkan temuan dari penelitian Agustina (2017:391) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting*, yang artinya tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada peserta Unesa *petanque club*. Sedangkan dari temuan Widodo dan Hafis (2018:5) terdapat kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan *shooting petanque* dengan variable konsentrasi (X3) memberikan kontribusi sebesar 23,91%.4. Hampir sama dengan Widodo dan Hafidz, Prad dan Nurkholis (2019:3) juga menyatakan bahwa konsentrasi memiliki sumbangan cukup besar setelah variable tinggi badan dalam meningkatkan ketepatan *shooting petanque*. Selanjutnya Hanief dan Purnomo (2019:1) menjelaskan temuan penelitiannya bahwa, faktor-faktor dalam meningkatkan prestasi olahraga *petanque* adalah tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan dan koordinasi mata dan tangan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan dibuktikan dengan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan konsentrasi (X1) dengan hasil ketepatan *shooting* (Y) pada atlet putra *petanque* Riau yang tergolong pada kategori nilai cukup. Nilai r hitung (0,463) > r tabel (0,187) dengan nilai KD sebesar 21,44%
2. Tidak terdapat hubungan konsentrasi (X1) dengan hasil ketepatan *shooting* (Y) pada atlet putri *petanque* Riau yang tergolong pada kategori nilai kurang. Nilai r hitung (-0,878) < r tabel (0,950) dengan nilai KD sebesar -77,09%

#### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan tambahan untuk meningkatkan kemampuan atlet *petanque* khususnya dalam teknik konsentrasi.
2. Bagi pelatih disamping melatih teknik *shooting* harus di imbangi juga dalam melakukan teknik latihan konsentrasi
3. Perlu diadakan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. B., (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Jumping Smash Pada Bulutangkis (Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 51-57
- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eko, C.R., (2018). Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-5
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116-125.
- 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*, 1(2), 78-92.
- Komarudin (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Dan Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kriswanto, E. S. (2016). *Trend olahraga masa kini woodball olah raga ala golf*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Mylsidayu,A. (2014). *Psikologi Olahraga*.Lampung :Bumi Aksara.
- Nazori, N., Juriana, J., & Dewanti, R. A. (2017). Penyusunan Norma Mental Skills Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun (Konsentrasi, Kemampuan Visualisasi Dan Imajeri, Kontrol Perilaku). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 15-25.
- Nusuf, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54-61.
- Pelana, R. (2016, December). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 116-127).
- Pelana,R. (2020).*Teknik Dasar Bermain Olahraga Petaque*:Depok.Raja Grafindo.
- Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 34(2), 81-98.

- 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.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *JurnalSegar*, 7(1), 46-53.
- Tyas, A. A., (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3), 391-395.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 43-50.
- Widodo, W., Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal prestasi olahraga* 3 (1)