

LAPORAN PENELITIAN



PENGARUH TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN MEMIMPIN PERTANDINGAN PADA KEJURKAB BULUTANGKIS PBSI KONI KABUPATEN KAMPAR

TIM PENGUSUL

KETUA	: Dr. Jufrianis, M.Pd	NIDN : 1005069301
ANGGOTA 1	: Elfera Rizky, M.Pd	NIDN : 1016069301
ANGGOTA 2	: Nurhafizah	NIM : 2085201017
ANGGOTA 3	: Suhud Abdu Sukur	NIM : 2085201026

Penelitian ini dibiayai oleh :
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Tahun Anggaran 2023/2024 (Semester Genap)

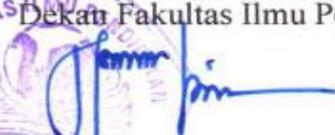
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2023/2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin
Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar

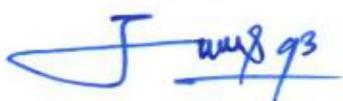
Peneliti/Pelaksana
Nama Lengkap : Dr. Jufrianis, M.Pd.
Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
NIDN : 1005069301
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Penjaskesrek
Nomor HP : 082169552652
Alamat Surel : jufrianis@universitaspahlawan.ac.id
Nama Institusi Mitra : PBSI KONI Kabupaten Kampar
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai, Bangkinang
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 Tahun
Biaya Tahun Berjalan : Rp.8.000.000,-

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP.TT 096.542.104

Bangkinang, 13 November 2021
Ketua



Dr. Jufrianis, M.Pd
NIP.TT 096.542.165

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP TT. 096.542.108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin
Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar.

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Ketua	Kondisi Fisik Olahraga	Penjaskesrek
2.	Elfera Rizky, M.Pd	Anggota	Tes dan Pengukuran	Penjaskesrek
3.	Nurhafizah	Anggota	Petugas lapangan	Penjaskesrek
4.	Suhud Abdu Sukur	Anggota	Petugas lapangan	Penjaskesrek

3. Objek Penelitian penciptaan :

(Pembuatan jurnal internasional)

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Oktober tahun 2023

Berakhir : bulan April tahun.2024

5. Lokasi Penelitian (lab/lapangan) : Lapangan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

PBSI KONI Kabupaten Kampar

Sponsor serta dukungan terhadap pelaksanaan penelitian

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Jurnal Internasional Terindex Scopus atau Jurnal terakreditasi nasional

1. **Journal Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ (Internasional Index Scopus)**
2. **Journal of Indonesian Physical Education and Sport (Terakreditasi Sinta)**

DAFTAR ISI

PROPOSAL PENELITIAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
.....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Bulu Tangkis.....	7
2. Pengertian Konsentrasi	9
3. Jenis Konsentrasi	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi.....	14
5. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi	18
BAB III.....	23
METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Metode Penelitian	23
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisa Data.....	25
G. Hipotesis Statistik	26
BAB IV	28
BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN.....	28
A. Pembiayaan.....	28

B. Jadwal Penelitian	29
BAB V	31
HASIL PENELITIAN	31
BAB VI	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN 1 :	36
Dokumentasi Penelitian	36
LAMPIRAN 2 :	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Akhmad & Zainudin, 2019: 2). Demikian pula dalam rangka mengantisipasi era kebangkitan Nasional dimana pembangunan Sumber Daya Manusia Indonesia akan lebih diarahkan kepada upaya peningkatan kualitasnya untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk menggali informasi faktual dan aktual di bidang olahraga, seperti atletik, *soft ball*, *tennis*, *base ball*, bola tangan, sepak bola, bola voli, bola basket, dan bulu tangkis. Permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat memukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan dilapangan tertutup dan terbuka. Permainan ini bersifat individual dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan, dapat dimainkan putra dan putri dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran. Tujuan permainan bulu tangkis yaitu menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin (Yane, dkk., 2021: 273).

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (Alsaudi, 2020: 76). Bulu tangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Bulu tangkis juga termasuk olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak gerakan untuk berlari cepat, berhenti tiba-tiba dan kemudian segera bergerak lagi, melompat untuk melakukan *smash*, memutar tubuh dengan cepat,

refleks, kecepatan mengubah arah, dan keseimbangan tubuh. Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri (Kamaruddin et al., 2020: 224).

Teknik dasar bulu tangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*). Teknik dasar bulu tangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) (Lengga, dkk., 2020: 2). Berbagai jenis pukulan yang harus dikuasai oleh atlet bulu tangkis antara lain *serve*, *underhand*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive* (Prawira, et al., 2021: 1). Persentase kebutuhan teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis yaitu: (1) Servis panjang: 8,65%; (2) servis pendek: 8,30%; (3) *lob*: 34,80%; (4) *smash*: 16,83%; (5) *drive*: 0,93%; (6) *netting*: 20,35%; (7) *dropshot*: 10,14% (Cahyaningrum, dkk., 2018: 160). Dilaporkan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan mematikan yang paling sering digunakan dengan rasio 53,9% (Lin, et al., 2020: 94; Narang, et al., 2021: 1).

Teknik *smash* dalam bulu tangkis jelas merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mendapatkan poin. Sesuai dengan pendapat Rusdiana, et al., (2020: 1) bahwa teknik *smash* merupakan teknik pukulan bulu tangkis yang digunakan sebagai serangan dan untuk menentukan dalam memenangkan poin selama pertandingan *smash*. *Smash* dalam bulu tangkis adalah salah satu keterampilan terpenting untuk menjadi master dalam bulu tangkis (Hastie, et al., 2021: 2). *Smash* bisa menjadi teknik yang menakutkan bagi lawan karena kecepatan *shuttlecock* keras dan menukik tajam ke dalam area, sehingga sulit bagi lawan untuk membalas. Akurasi *smash* yang dimiliki oleh pemain tentunya akan sangat bermanfaat bagi pemain, karena akan dapat mengarahkan *shuttlecock* ke area yang sulit dijangkau oleh lawan. Atlet untuk memenangkan pertandingan tentu saja tidak cukup hanya memiliki kekuatan *smash*, namun harus dibarengi dengan akurasi yang baik.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap *shuttlecock* pendek yang telah dipukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat, dan akurat. Pukulan cepat artinya *shuttlecock* dipukul dengan sekuat tenaga, sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau, sehingga lawan tidak bisa mengantisipasi.

Bulu tangkis tidak hanya memerlukan tuntutan fisik dan teknik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159). Faktor psikis seseorang dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya kemampuan *smash* bulu tangkis. Bastug et al., (2017: 307) menyatakan secara khusus, strategi seperti kepercayaan diri, relaksasi, motivasi, dan konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan bulu tangkis.

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

kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat.

Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu fokus pada suatu objek yang relevan, memelihara fokus perhatian dalam waktu yang lama, meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan dan mempunyai kesadaran pada situasi. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan (Zuhri, 2019: 2). Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Pemain bulu tangkis harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol pukulan yang akurat.

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

Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Nisa & Jannah (2021: 36) menyatakan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021: 36). Kurang percaya diri berarti juga

meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Sin (2017: 163) menyatakan konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya.

Bulu tangkis juga merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di Yogyakarta, ditunjukkan dengan berdirinya Persatuan Bulu tangkis (PB) yang bertujuan untuk melakukan pembinaan dan menyalurkan bakat-bakat bulu tangkis di Yogyakarta. Salah klub bulu tangkis yang cukup dikenal di Yogyakarta yaitu PB. Mataram Raya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, masih ada pemain yang melakukan teknik *smash* yang salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat. Catatan peneliti, saat atlet melakukan latihan tanding dari 10 kali *smash*, 4 kali *smash* menyangkut di net, 4 kali *smash* keluar dari lapangan karena terlalu melebar ke kanan dan ke kiri lapangan, dan 2 kali *smash* dapat menghasilkan poin.

Pengamatan lain, saat melakukan *smash* tangan kurang diluruskan pada saat memukul, sehingga perkenaan *shuttlecock* tidak pada titik tertinggi. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *point*. Selain itu, hal mendasar yang sering mengakibatkan terjadinya kesalahan adalah ketika melakukan pukulan *smash* pemain terburu-buru, tergesa-gesa, kurang tenang dan kurang yakin, sehingga tidak mendukung untuk melakukan pukulan *smash* yang maksimal dan *shuttlecock* tidak tepat sasaran. Pemain sering kurang percaya diri ketika melakukan *smash*. Akibat kurangnya kepercayaan diri saat melakukan *smash*, sehingga hasilnya tidak akurat.

Beberapa penelitian terdahulu diantaranya dilakukan Zuhri (2019)

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Penelitian yang dilakukan Sadzali, dkk., (2022) menunjukkan bahwa ada kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM. Penelitian yang dilakukan Widyanto & Kumaat (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan poin *short serve* kanan sebesar 86% dan terhadap poin *short serve* kiri sebesar 33%. Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Al Fathi, dkk., (2022) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik terhadap kemampuan *smash* ekstrakurikuler bulu tangkis.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar”.

B. Rumusan Masalah

Dalam uraian latar belakang diatas, Maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah terdapat Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar.

C. Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan masalah dalam dalam penelitian, maka selanjutnya sasaran tujuan penelitian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Bulu Tangkis

Olahraga bulu tangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing di kalangan olahraga dunia, sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulu tangkis. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan cukup populer di dunia dan begitu merakyat di Indonesia karena prestasi di tingkat internasional. Pada kejuaraan di Malmo, Swedia pada tahun 1977 Indonesia telah mampu memamerkan kejuaraan internasional bulu tangkis. Kemudian hingga saat ini Indonesia tidak pernah ketinggalan dari kejuaraan bulu tangkis dunia dan mendapatkan banyak prestasi (Adiluhung et al., 2020: 14).

Edmizal & Maifitri (2021: 32) mengemukakan olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Pendapat lain diungkapkan Gazali & Cendra (2021: 4) bahwa permainan bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan menggunakan alat raket dan *shuttlecock* beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan. Olahraga bulu tangkis menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan bulu tangkis yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda. Ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Subarkah & Marani, 2020: 106). Suhardianto (2021: 2) menyatakan permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang dilakukan pada *indoor* ataupun *outdoor* yang dilakukan secara individu atau kelompok. Saat ini bulu tangkis memiliki peminat yang banyak, selain itu olahraga ini memiliki manfaat sebagai alat sosialisasi bagi masyarakat. Permainan bulu tangkis dimainkan dengan memakai alat pemukul yaitu raket, *shuttlecock*, dan net sebagai pembatas di tengah lapangan (Arief & Wiriawan, 2020: 2). Ibrohim, dkk., (2022: 2) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik.

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam *rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan *drop* hingga 200 mil per jam pada pukulan *smash*. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan olahraga lapangan yang paling

cepat di dunia (Ardyanto, 2018: 3). Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

2. Pengertian Konsentrasi

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

Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga (Bastug, 2018: 2). Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik meskipun harus melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi sangat penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Sin, 2017: 164).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus

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

Mulyadi, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

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

Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018: 401).

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

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

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

memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

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

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

Komarudin (2017: 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan.

Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

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

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

3. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang atlet ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih ketika atlet tersebut memanah ke sasaran. Apabila atlet tersebut memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat memaksimalkan hasil memanah. Namun

apabila atlet tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous*, maka hasil memanah yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

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

Tangkudung (2018: 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

4. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

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

Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016: 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding (Nusufi, 2016: 55). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2).

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

- 1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan

yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

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

4) Gangguan fisiologis

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

5) Kelelahan

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

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada

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

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

1. Rangsang yang mencolok

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

2. Suara yang keras

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

3. Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

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

Komarudin (2017: 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

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

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

5. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi

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

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

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

1) Latihan autogenic

Latihan autogenik adalah jenis *self-hypnosis* yang dilakukan untuk mencoba mengembangkan perasaan hangat dan berat. Program *self-hypnosis* ini menggunakan serangkaian kalimat, pernyataan atau frase untuk memusatkan perhatian pada berbagai perasaan yang ingin dihasilkan. Pelatihan autogenik memerlukan waktu beberapa bulan untuk belajar bagaimana menggunakannya secara efektif dan setiap sesi bisa berlangsung selama satu jam. Program latihan autogenik memiliki enam tahap: (1) Berat pada lengan dan tungkai, misalnya kaki kiriku terasa berat, (2) Kehangatan di lengan dan tungkai, misalnya kaki kananku terasa hangat, (3) Pengaturan aktivitas jantung, misalnya detak jantung saya normal, (4) Pengaturan pernapasan, misalnya tingkat nafas saya normal, (5) Kehangatan perut, misalnya perut saya terasa hangat, (6) Pendinginan dahi, misalnya dahi saya terasa dingin.

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

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

- a) Memperhatikan apa yang didengar. Memperhatikan semua suara dan memahaminya. Jangan lewatkan semua yang telah ada dipikiran dan dengarkan semua suara seperti sedang mendengarkan musik.
- b) Sadarkan sensasi tubuh, seperti rasa pada kursi, tempat tidur dan lantai yang ada disekitar. Kerahkan semua perhatian pada hal-hal tersebut. Sebelum beralih pada sensasi yang lain, biarkan sensasi tersebut

berada dalam pikiran dan mengamatinya secara perlahan- lahan. Terakhir cobalah untuk menggabungkan semua sensasi pada saat bersamaan. Inilah yang disebut fokus internal secara luas.

- c) Alihkan perhatianmu pada pemikiran dan emosi. Biarkan emosi dan pemikiran timbul. Jangan berfikir tentang yang lain, serta sisakan rasa relaks dan tentram. Sekarang coba satukan rasa dan fikiran secara bersamaan.
- d) Saat keluar dari pikiran, emosi dan relaks, buka matamu dan arahkan pada obyek lurus pada ruangan, yang ada di depan. Ketika pada pandangan lurus, lihat bahwa ada banyak ruangan dan objek yang ada pada pandangan di sekeliling. Sekarang coba arahkan fokus perhatian pada satu objek yang ada di tengah lanjutkan perhatian pada hal tersebut sampai tinggal hanya satu objek saja. Pikirkan sampai dapat membayangkan semua yang ada di ruangan. Pikirkan fokus eksternal seperti lensa pembesar. Praktekkan pembesaran dan pengecilan, arahkan pada pilihan.

Latihan ini mendemonstrasikan bahwa cara pandang yang berbeda berpengaruh pada penampilan dan dibutuhkan dalam olahraga.

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

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

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

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

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

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

5) Strategi eksternal dan internal

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

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

Cara yang digunakan adalah mengamati objek (01, 02, 03 dst) dimana angka-angka tersebut disusun secara acak, dengan membatasinya pada waktu tertentu. Misalnya dalam satu menit berapa angka yang dapat ditemukan. Orang yang memiliki konsentrasi tinggi dapat mencapai 20 sampai 30 angka dalam satu menit. Untuk meningkatkan latihan dapat mencobanya dalam kondisi yang banyak gangguan sehingga dapat mempertajam konsentrasi. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

6. Hipotesis Penelitian

Dalam uraian teori diatas, Maka peneliti menetapkan hipotesis yaitu Diduga adanya Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Maksum, 2009) metode dalam penelitian ini merupakan metode path analisis dengan hubungan sebab akibat. Hubungan sebab akibat adalah hubungan dimana variabel satu menjadi sebab variabel yang lain (Maksum, 2009).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengambilan data konsentrasi di Aula Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan Gor Muara Uwai Bangkinang Seberang.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tahap yaitu: Tahap pertama uji coba instrumen penelitian. Tahap kedua pengambilan data mentah pada wasit di Gor Muara Uwai Bangkinang Seberang.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian, serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara satu variabel terhadap variabel lainnya.

Jadi, model path analysis digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas (*eksogen*) terhadap variabel terikat (*endogen*).¹ Variabel yang dikaji terdiri dari empat variabel yang terdiri dari variabel eksogen (bebas) dan satu variabel endogen (terikat). Variabel eksogen *strength conditioning* (fisik) (X_1) Variabel endogen kesegeran jasmani (Y).

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Homogen). Homogen adalah sumber data yang unsurnya memiliki sifat yang sama sehingga tidak perlu mempersoalkan jumlahnya secara kuantitatif. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (*target population*) penelitian adalah seluruh seluruh pengurus PBSI KONI Kabupaten Kampar sebanyak 40 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Hidayat Syah sampel adalah representatif dari keseluruhan atau dari kelompok yang lebih besar, yang disajikan untuk pemeriksaan atau sebagai bukti kualitas. Oleh karena itu sampel yang dipilih haruslah representatif dan sesuai dengan rancangan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (*total sampling*). Sampel penelitian adalah seluruh pengurus PBSI KONI Kabupaten Kampar sebanyak 40 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti. Sehubungan dengan pengertian teknik

pengumpulan data dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik tes dan pengukuran. Dimana, untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik tes dan pengukuran, tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Pengukuran merupakan identifikasi sesuatu yang belum diketahui jumlahnya dengan suatu yang sudah diketahui jumlahnya.

Teknik tes dan pengukuran merupakan satu cara untuk mengumpulkan data. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran kemampuan memimpin dan melihat rata-rata nilai wasit yang bertugas pada pertandingan di Gor Muara Uwai Bangkinang Seberang . Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen. Untuk memperoleh data mengenai tingkat konsentrasi peneliti menggunakan metode survey dan metode tes langsung yaitu mencatat informasi sebagaimana hasil tes dari masing-masing peserta secara langsung. Sedangkan pengumpulan data wasit bertugas, peneliti menggunakan nilai hasil konsentrasi pada wasit yang bertugas KEJURKAB.

F. Teknik Analisa Data

Untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian dari hasil analisis data dengan korelasi product moment ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar. Setelah diperoleh angka indeks korelasi (r_{xy}), maka dilakukan analisis lanjut yaitu dengan memberikan interpretasi atau penafsiran terhadap nilai r_{xy} tersebut. Interpretasi angka koefisien korelasi “r” product moment yang akan penulis gunakan yaitu :

1) Interpretasi secara sederhana/kasar

Dalam memberikan interpretasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “r” product moment (r_{xy}) berpedoman pada ketentuan tabel interpretasi nilai r. Interpretasi dengan jalan berkonsultasi pada tabel harga kritik “r” product moment (r_t) Sedangkan dalam pemberian interpretasi/penafsiran terhadap angka indeks korelasi “r” product moment dengan jalan konsultasi pada tabel harga kritik “r” product moment (r_t) dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a. Merumuskan hipotesa alternatif atau hipotesa kerja (H_a) dan hipotesa nihil (H_0)

1) Hipotesa alternatif atau hipotesa kerjanya (H_a) yaitu ada korelasi positif

yang signifikan antara variabel x dan variabel y

2) Hipotesa nihilnya (H_0) yaitu tidak ada korelasi positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y.

Setelah melihat besaran korelasi dilanjutkan dengan uji regresi dan mencari rsquare.

a. Merumuskan hipotesa alternatif atau hipotesa kerja (H_a) dan hipotesa nihil (H_0) untuk uji pengaruh/dampak.

1) Hipotesa alternatif atau hipotesa kerjanya (H_a) yaitu ada korelasi positif

yang signifikan antara variabel x dan variabel y

2) Hipotesa nihilnya (H_0) yaitu tidak ada korelasi positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y.

G. Hipotesis Statistik

Untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan, peneliti membandingkan besarnya hasil perhitungan r_{xy} atau r_o dengan nilai pada tabel harga kritik “r” product moment (r_t) dengan terlebih dahulu menetapkan derajat bebasnya (db), dengan rumus : $db = N - 2$. Dengan diperolehnya db itu, maka dapat dicari

besarnya “r” yang tercantum pada tabel harga kritik “r” product moment baik pada taraf signifikan 5%

Hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 : p_{YX_1} \leq 0$$

$$H_1 : p_{YX_1} > 0$$

Keterangan notasi yang digunakan dalam hipotesis statistik adalah:

H_0 : Hipotesis Nol

H_1 : Hipotesis Alternatif

p_{YX_1} : Pengaruh X_1 ke Y

p_{YX_1} : Daya Kosentrasi (X_1) berdampak langsung terhadap Pengaruh

Tingkat Konsentrasi Terhadap Kemampuan Memimpin Pertandingan Pada
Kejurkab Bulutangkis PBSI KONI Kabupaten Kampar

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

A. Pembiayaan

Honorarium penelitian mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

Tabel. 1 Rincian Biaya Penelitian

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium Koordinator Peneliti/Perekayasa	OB	1	500.000	500.000
	b. Pembantu Peneliti/Perekayasa	OK	6	25.000	150.000
	c. Honorarium Petugas Survei	OR	25	10.000	250.000
Subtotal Honorarium					900.000
2	Bahan Penelitian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	1	50.000	50.000
	2) Pena	Kotak	1	50.000	50.000
	3) Map	Lusin	1	50.000	50.000
	b. Bahan Penelitian Habis Pakai	OK			
	1) Bahan contoh obat-obat doping	Sesuai item belanja (Bahan penelitian lab, bahan penelitian lapangan dsb,	paket	3.000.000	3.000.00
	2) Uji Validitas		paket	500.000	500.000
	3) Pengurusan Etik Penelitian		paket	800.000	800.000
Subtotal Bahan Penelitian					4.300.000
3.	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	6	25.000	150.000

	b. Biaya Konsumsi	Ok	6	25.000	150.000
Subtotal biaya pengumpulan data					300.000
4. Pelaporan, Luaran Penelitian					
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	200	Rp. 150	30.000
	b. Jilid Laporan	OK	4	Rp. 5000	20.000
	c. Luaran Penelitian	OK			
	1) Jurnal Internasional Indexing Scopus		Con	2.450.000	2.450.000
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi :		Con		
	a) Sinta 6-5		Con		
	b) Sinta 4-3		Con		
	c) Sinta 2-1		Con		
	3) Jurnal Internasional		Con		
	4) Prosidings Nasional		Con		
	5) Prosiding Internasional		Con		
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					2.500.000
Total					8.000.000

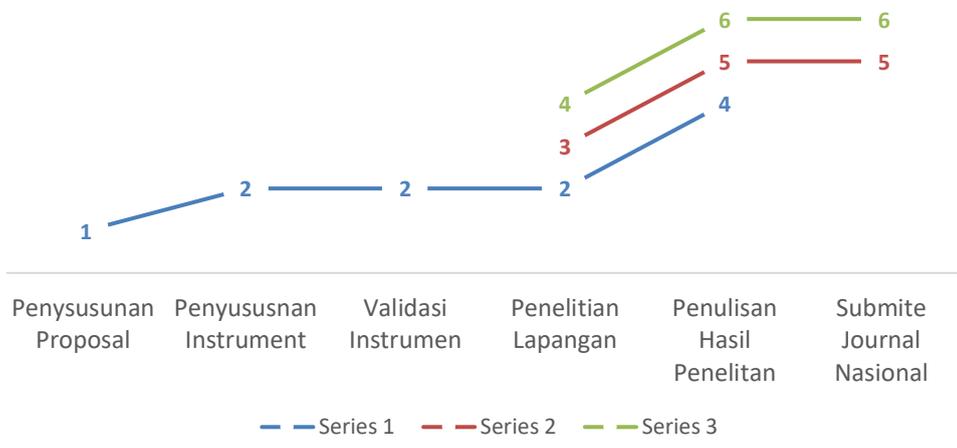
Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

B. Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tahun 2023-2024						Keterangan
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agus	
1	Penyusunan Proposal							
2	Penyusunan Instrument							
3	Validasi Instrumen							
4	Pelaksanaan Penelitian							
5	Uji Parktikalitas							
6	Penelitian Lapangan							
6	Penulisan Hasil Penelitan							
7	Submite Journal Nasional							

CHART TITLE



BAB V

HASIL PENELITIAN

Universitas Pahlawan, bekerja sama dengan PBSI Kabupaten Kampar, mengadakan kegiatan Penataran dan Pelatihan Wasit Bulu Tangkis tingkat Kabupaten/Kota Se-Provinsi Riau. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 25 juli - 26 juli 2024 pemaparan teori di aula Universitas Pahlawan dan dilanjutkan pada tanggal 27 juli – 28 juli 2024 ujian praktek perwasitan di Gor Bulutangkis Muara Uwai Bangkinang Seberang.

No	Hari/Tanggal	Waktu	Materi	Penanggung Jawab
1	Kamis 25 Juli 2024	07.00-07.30	<i>Registrasi Peserta Ujian</i>	Panitia
Pembukaan				
		07.30-08.00	Pembukaan Pelatihan Wasit	MC
		08.00-08.15	Kata Sambutan Ketua Panitia/ Ketua Pusat Olahraga UP	Dr. Jufrianis, S.Pd, M.Pd
		08.15-08.30	Kata Sambutan Ketua PBSI Kab. Kampar	Daprianto
		08.30-08.45	Kata Sambutan Rektor Universitas Pahlawan dan Sekaligus Pembukaan Kegiatan	Prof. Dr. Amir Luthfi
		08.45-09.00	Tanda Tangan MoA/Kerjasama PBSI Kab. Kampar dengan Universitas Pahlawan	Ketua PBSI dan Ketua Pusat Olahraga UP
Kegiatan Inti				
		09.00-09.30	Pre Tes	Tutor/Penyaji
		09.30-12.30	Peraturan Permainan Bulutangkis (LOB)	Tutor/Penyaji
		12.30 - 13.30	ISHOMA	Panitia
		13.30 - 15.30	Peraturan Permainan Bulutangkis (LOB)	Tutor/Penyaji
		15.30 - 16.00	Coffe Break / Istirahat Shalat Ashar	Tutor/Penyaji
		16.00 - 17.30	<i>ITTO / Diskusi / Studi Kasus</i>	Tutor/Penyaji
		17.30 - 18.30	<i>Diskusi / Studi Kasus</i>	Tutor/Penyaji
		18.30 - 19.00	ISHOMA	Panitia
		19.00 - 20.00	Metode Pengisian Score Sheet (Tunggal)	Tutor/Penyaji
		20.00 - 21.00	Metode Pengisian Score Sheet (Ganda)	Tutor/Penyaji

2	Jum'at 26 Juli 2024	08.00 - 09.00	Ujian Tulis	Tutor/Penyaji
3	Sabtu – Minggu 27 s/d 28 Juli 2024	09.00 s/d Selesai	Ujian Praktek	Panitia / Tutor / Penyaji

Dalam acara pembukaan acara ini, Ketua Pusat Bidang Olahraga Universitas Pahlawan, Dr. Jufrianis, menyampaikan apresiasinya atas dukungan penuh yang diberikan oleh Rektor Universitas Pahlawan, Prof. Dr. Amir Luthfi. “Kami sangat berterima kasih kepada Prof. Dr. Amir Luthfi yang telah memberikan support penuh terhadap kegiatan ini. Dukungan beliau menjadi semangat bagi kami untuk menyelenggarakan acara ini dengan baik dan lancar,” ujar Dr. Jufrianis.

Acara ini dihadiri oleh para peserta yang berasal dari berbagai kabupaten dan kota di Provinsi Riau. Para peserta mendapatkan materi pelatihan yang komprehensif dari para narasumber yang berkompeten di bidang bulu tangkis. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kualitas wasit bulu tangkis di daerah, sehingga dapat menghasilkan pertandingan yang lebih profesional dan fair.

Selain mendapatkan materi teori, para peserta juga mengikuti sesi praktik di lapangan yang dipandu oleh para instruktur berpengalaman. Dengan demikian, peserta diharapkan dapat menerapkan ilmu yang didapat secara langsung dalam pertandingan sebenarnya.

Acara ini juga diisi dengan sesi tanya jawab dan diskusi yang interaktif antara peserta dan narasumber. Hal ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap peraturan dan teknik perwasitan bulu tangkis yang benar.

Kegiatan ini diharapkan dapat mencetak wasit-wasit bulu tangkis yang berkompeten dan profesional di Provinsi Riau. “Kami berharap dengan adanya pelatihan ini, kualitas pertandingan bulu tangkis di Riau akan semakin meningkat dan mampu bersaing di tingkat nasional,” tutup Dr. Jufrianis.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan PKM, Para wasit, Pengurus dan Pimpinan PBSI KONI Kabupaten Kampar mengucapkan Beribu Terima Kasih kepada pihak Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang di pimpin langsung oleh Dr. Jufrianis, M.Pd, karena para narasumber memberikan materi tentang management dan peraturan-peraturan pertandingan cabang olahraga bulutangkis yang sangat bagus, itu sangat membantu PBSI KONI Kabupaten Kampar dalam membina, mengembangkan dan menciptakan sumber daya manusia dibidang olahraga bulutangkis di Kabupaten Kampar ini.

B. Saran

1. Bertambahnya perhatian dari PBSI KONI Kampar untuk menindaklanjuti hasil materi yang telah disampaikan
2. Bagi wasit, supaya lebih serius dan disiplin untuk melaksanakan pertandingan sesuai peraturan-peraturan yang berlaku pada cabang olahraga bulutangkis

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274-288.
- Agustina, A. T. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis potensi manajemen perencanaan prestasi dan sistem informasi KONI Kota Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Al Fathi, Z. S., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2022). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil kemampuan smash ekstrakurikuler bulu tangkis. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 93-104.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Alsaudi, A. T. B. D. (2020, February). The influence of drill exercise and eye coordination foot methods toward the smash skill of badminton. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 76-82). Atlantis Press.
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan teknik servis pendek pada bulu tangkis melalui media audio visual. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(3).

- Arief, A. R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi hasil kondisi fisik atlet bulu tangkis kategori putri Kota Sidoarjo dalam menghadapi Porprov ke VI tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 1-8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Awatani, T., Morikita, I., Urata, T., Shinohara, J., & Tatsumi, Y. (2018). Correlation between isometric shoulder strength and racket velocity during badminton forehand smash movements: study of valid clinical assessment methods. *Journal of physical therapy science*, 30(6), 850-854.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnamehei, H., Tabatabai Ghomsheh, F., Safar Cherati, A., & Pouladian, M. (2018). Upper limb neuromuscular activities and synergies comparison between elite and nonelite athletics in badminton overhead forehand smash. *Applied bionics and biomechanics*, 2018.
- Bastug, G., Agilonu, A., & Balkan, N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 307-312.

LAMPIRAN 1 :

Dokumentasi Penelitian







LAMPIRAN 2 :

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PKM dan Publikasi

1. Identitas

1	Nama	Dr. Jufrianis, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP	-
5	NIDN	1005069301
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Salo Baru/05-06-1993
7	Email	Jufrianis93@gmail.com
8	No Telepon/ Hp	082169552652
9	Alamat Kantor	Jl.Tuanku Tambusai No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	(0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	-
12	Mata Kuliah yang diampu	Ilmu Kepelatihan dan Tes Pengukuran Olahraga

2. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Jakarta	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Penjaskesrek	Pendidikan Olahraga	Pendidikan Jasmani
Tahun Masuk - Lulus	2011 - 2015	2015 - 2017	2017 - 2021

3. Pengalaman Penelitian dalam 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2021	The Effect of Knowledge Level (IQ) and Physical Conditions (Power, Flexibility and Coordination) on Smash Technique Learning Skill in Sepak Takraw (Publish Scopus Q-3) https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1549	Mandiri	25.000.000

2	2020	The Influence of Learning Methods and Physical Skills (the Power of Leg Muscle) on the Learning Outcomes of Kick volleyball Sports. (Publish Scopus Q-2) https://www.ijicc.net/index.php/ijicc-editions/2020/159-vol-11-iss-8	Mandiri	25.000.000
3.	2019	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw. (Procedding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	10.000.000
4.	2019	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age. (Procedding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	10.000.000
5	2018	The Effect of Eye-Foot Coordination, Flexibility of The Limbs, Body Balance And Self Confidence to The Accuracy of The Football of Sepak Takraw (Jurnal International Bereputasi Menengah Copernicus) http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/8073/6243	Mandiri	8.000.000
6	2017	Pengaruh Eksplosive Power Otot Tungkai, Flexibility Sendi Panggul Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Smash Kedeng Pada Klub Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta (Jurnal Nasional SINTA 4) http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/2179/1705	Mandiri	8.000.000

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (jutaRp)
1	2021	PON XX Papua (Pekan Olahraga Nasional) Tahun 2021	PB. PON Pusat	25.000.000
2	2020	Pra PON Wilayah 3 DKI Jakarta	PB. PSTI	10.000.000
3	2019	OOCT Tes Doping Atlet Sepak Bola TIMNAS Indonesia	LADI Kemenpora	10.000.000
4	2018	INDONESIA 2018 ASIAN PARAGAMES	INAPGOG Kemenpora RI	15.000.000
5	2018	ASIAN GAMES JAKARTA-PALEMBANG 2018	INASGOG kemenpora RI	15.000.000
6	2018	Pekan Olahraga Nasional (PORNAS) VIII Special Olympics Indonesia (SOIna) Tahun 2018	Special Olympic Indonesia	8.000.000

5. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2021	The Effect of Knowledge Level (IQ) and Physical Conditions (Power, Flexibility and Coordination) on Smash Technique Learning Skill in Sepak Takraw (Publish Scopus Q-3) https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1549	Mandiri	25.000.000
2	2020	The Influence of Learning Methods and Physical Skills (the Power of Leg Muscle) on the Learning Outcomes of Kick volleyball Sports. (Publish Scopus Q-2) https://www.ijicc.net/index.php/ijicc-editions/2020/159-vol-11-iss-8	Mandiri	25.000.000
3.	2019	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw. (Procedding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	10.000.000

4.	2019	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age. (Proceeding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	10.000.000
5	2018	The Effect of Eye-Foot Coordination, Flexibility of The Limbs, Body Balance And Self Confidence to The Accuracy of The Football of Sepak Takraw (Jurnal International Bereputasi Menengah Copernicus) http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/8073/6243	Mandiri	8.000.000
6	2017	Pengaruh Eksplosive Power Otot Tungkai, Flexibility Sendi Panggul Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Smash Kedeng Pada Klub Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta (Jurnal Nasional SINTA 4) http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/2179/1705	Mandiri	8.000.000

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 3 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2021	Pelatihan Variasi Formula Gerak Senam Mandiri Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat New Normal Covid-19	Online Zoommeeting UNJ 2021
2	Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw.	Pilsen, Czech Republic, July 23-26, 2019
3	Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age	Pilsen, Czech Republic, July 23-26, 2019

7. Karya Buku dalam 3 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbt	URL (jika ada)
1	Sepak Takraw Double Event : Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double	2020	978-623-306-4	PT Rajagrafindo Persada	www.rajagrafindo.co.id
2	Fisiologi Dasar Olahraga	2019	978-623-306-4	PT Rajagrafindo Persada	www.rajagrafindo.co.id
3	Sport Psychometrics (Dasar-Dasar dan Instrumen Sport Psikometri)	2018	978-602-590-9	PT Rajagrafindo Persada	www.rajagrafindo.co.id

8. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Fisiologi Dasar Olahraga	2020	Buku	000175197
2	Pengaruh EKplosive Power Otot Tungkai, Flexibility Sendi Panggul, Koordinasi Mata-Kaki, Status Gizi dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Smes Sepak Takraw	2020	Karya Tulis	000211732
3	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw	2019	Karya Ilmiah	000160598

9. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 tahun terakhir

No	Judul/ tema/ jenis rekayasa yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Agustus 2024
Pengusul,

Dr. Jufrianis, M.Pd
NIDN.1005069301