



**SUMBANGAN KONSENTRASI DENGAN HASIL  
KETEPATAN *GATting* PADA CABANG  
OLAHRAGA *WOODBALL*  
(Survei Pada Atlet Putra UKM *Woodball* UNNES Tahun 2019)**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Noviyanto Saka Pratama  
6301415136**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## ABSTRAK

**Noviyanto Saka Pratama.** 2019. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Kearah *Gate* ( Survei Pada Atlet Putra UKM *Woodball* UNNES tahun 2019 ). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Kriswanto, M.Pd.  
**Kata Kunci: Konsentrasi, tehnik Gatting, dan woodball .**

Olahraga *woodball* adalah olahraga yang mirip dengan permainan golf, jika golf sasarannya adalah lubang (*hole*), *woodball* sasarannya adalah gawang (*gating*). Permasalahan penelitian ini adalah: seberapa besar sumbangan konsentrasi dengan hasil ketepatan *gating* ?

Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Populasi penelitian, pemain *woodball* UNNES 2019 berjumlah 33 pemain dan sampel sejumlah 15 pemain dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian meliputi kemampuan konsentrasi (X1) sebagai variabel bebasnya dan ketepatan pukulan *gating woodball* (Y) sebagai variabel terikat. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan regresi linier sederhana.

Berdasarkan analisis diketahui hasil  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $6,516 > 2,16037$  nilai signifikansi  $0.024 < 0.05$ , nilai *Adjusted R Square* diperoleh 0,334. Simpulan peneliti bahwa: sumbangan konsentrasi dengan hasil ketepatan *gating* atlet putra UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang sebesar 33,4%

Dengan demikian, penulis menyarankan agar atlet *woodball* putra Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2019 dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan *gating*, serta mengembangkan latihan yang dapat menunjang konsentrasi.

## ABSTRACT

**Noviyanto Saka Pratama.** 2019. Concentration Contributions with the Results of Gatting Accuracy (Survey on Male member of Woodball UKM UNNES 2019 ). Script. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor: Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
**Keywords: Concentration, Gatting technique, and woodball.**

Woodball is a sport that is similar to golf if the target golf is a hole (hole), the target woodball is a goal (gatting). The problem of this research is: how much does the concentration contribute to the accuracy of the gatting?

The research method uses a survey with test techniques. The population of the study, 2019 UNNES woodball players were 33 players and a sample of 15 players with a purposive sampling technique. The research variables include the ability of concentration (X1) as the independent variable and the accuracy of the gatting woodball punch (Y) as the dependent variable. Data analysis uses product-moment correlation and simple linear regression.

Based on the analysis, it is known that the result of  $F_{count} > F_{table}$  or  $6.516 > 2.16037$ , the significance value of  $0.024 < 0.05$ , the Adjusted R Square value obtained 0.334. Researcher's conclusion that the contribution of concentration with the results of the accuracy of gatting male athletes of UKM woodball State University of Semarang was 33.4%

Thus, the authors suggest that male woodball athletes in the 2019 Student Activities Unit of Semarang State University can improve and enhance gatting skills, and develop exercises that can support concentration.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Noviyanto Saka Pratama

NIM : 6301415136

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Kearah  
(*Gatting*) Pada cabang Olahraga Woodball 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 25 November 2019

Yang menyatakan,



Noviyanto Saka Pratama

NIM. 6301415136

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Noviyanto Saka Pratama NIM 6301415136 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Sumbangan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan *Getting* Pada Cabang Olahraga Woodball ( Survey Pada Atlet Putra UKM Woodball UNNES Tahun 2019)", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada hari Kamis, tanggal 16 januari 2020.

Panitia Penguji



Prof. Dr. Tendo Rahayu, M.Pd  
NIP 196103201984032001

Sekretaris

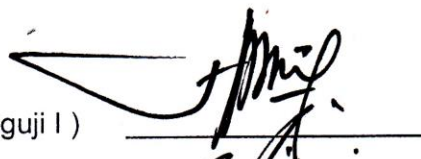


Tri Tunggal Setiawan, S.pd, M.Kes  
NIP 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan, M.Pd  
NIP 195904011988031002

(Penguji I)



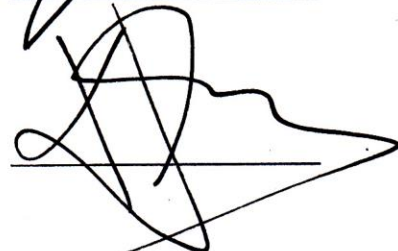
1. Sri Haryono, S.Pd., M.Or  
NIP 196911131998021001

(Penguji II)



2. Drs. Kriwantoro, M.Pd  
NIP 196106301987031003

(Penguji III)



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

- ❖ Jalani saja apa adanya rencana Allah itu lebih baik (My Father).

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ibuku Siti

Bapakku Pujiyanto

Adikku Tegar dan Melinda

Teman-temanku UKM *Woodball* UNNES

dan teman-teman PKO angkatan 2015

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kriswanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
6. Saudara Abdurrahman Wahid, selaku Ketua UKM *Woodball* UNNES serta Wakil Ketua UKM saudari Wahyu Pandang Sari yang banyak membantu

penelitian ini dengan mengizinkan para anggotanya menjadi sampel pada penelitian ini.

7. Para atlet UKM *Woodball* UNNES yang telah bersedia membantu menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
8. Teman-temanku jurusan PKO 2015 yang telah memberi warna-warni semasa saya kuliah di UNNES.
9. Teman-temanku PPL SMK Negeri 1 Magelang, dan teman-temanku KKN Lokasi Jogonayan Kabupaten Magelang

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada olahraga *woodball*.

Semarang..... 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 <i>Woodball</i> .....	7
2.1.2 Perlengkapan <i>Woodball</i> .....	8
2.1.3 Teknik Dasar <i>Woodball</i> .....	9
2.1.4 Pukulan <i>Gatting</i> .....	15
2.1.5 Konsentrasi.....	17
2.1.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi .....	17
2.1.7 Strategi latihan Konsentrasi .....	20
2.2 Kerangka Berfikir.....	23
2.2.1 Analisis Hubungan Kemampuan Konsentrasi dengan Ketepatan Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .....	23
2.3 Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Populasi , Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel.....	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.5 Prosedur Penelitian .....	32
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	33
3.7 Teknik Analisis Data .....	34

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Uji Normalitas Data.....	36

4.1.2 Hasil Uji Homogenitas.....	37
4.1.3 Uji Hipotesis .....	38
4.2 Pembahasan .....	39
4.2.1 Hubungan konsentrasi Dengan Hasil <i>Gatting</i> .....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Tes <i>Konsentrasi</i> .....	36
4.1 Deskripsi Variabel Penelitian .....	37
4.2 Uji Normalitas Data.....	38
4.3 Uji Homogenitas .....	40
4.4 Hasil Uji Hubungan konsentrasi Dengan Hasil Pukulan ke Arah Gate..	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Alat perlengkapan permainan <i>woodball</i> .....	8
2.2 Pegangan/ <i>grip</i> .....	11
2.3 Sikap tubuh .....	12
2.4 Urutan gerak mengayun .....	13
2.5 Tahap persiapan pukulan kea arah <i>gate</i> .....	16
3.1 <i>Desain Penelitian</i> .....	25
3.2 <i>Grid Concentration Exercise</i> .....	28
3.3 <i>Pengisian Tes Grid Concentration</i> .....	29
3.4 Tes Pukulan <i>Gatting</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	47
2. Surat Ijin Penelitian.....	48
3. Surat Bukti Penelitian .....	49
4. Daftar Populasi UKM <i>Woodball</i> UNNES tahun 2019.....	50
5. Instrumen Tes Konsentrasi.....	52
6. Instrumen Tes Akurasi Pukulan <i>Gatting</i> .....	55
7. Daftar Sampel Penelitian Atlet Putra UKM <i>Woodball</i> UNNES.....	56
8. Hasil Konsentrasi.....	57
9. Hasil <i>Gatting</i> .....	58
10. Hasil Pengolahan Data .....	59
11. Dokumentasi.....	63

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Banyak macam-macam kegiatan olahraga yang dapat kita lakukan baik melalui aktivitas olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestrasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru.

Cabang olahraga *woodball* merupakan salah satu cabang olahraga baru yang memang masih asing dan jarang sekali didengar di lingkungan kita. Olahraga ini ditemukan atau disusun pertama kali oleh Mr. Ming-Hui Weng and Mr. Kuang-Chu Young pada tahun 1990 di Cina Taipei (Kriswantoro, 2015:5). Permainan *Woodball* mempunyai karakteristik yang mirip dengan permainan golf. Dimana sasaran dalam permainan ini adalah berusaha memasukkan bola kedalam sasaran yang telah ditentukan dengan sedikit mungkin jumlah pukulan. Sehingga pemenang dalam permainan ini adalah pemain dengan jumlah pukulan paling sedikit dibanding dengan pemain lainnya.

Olahraga ini sangat memerlukan koordinasi yang baik, selain harus memiliki taktik dan teknik yang baik juga harus mempunyai mental bertanding yang kuat. Pada olahraga *woodball* dibutuhkan kesabaran dan konsentrasi yang tinggi,

misalnya pada saat melakukan pukulan *Gatting* pengendalian konsentrasi sangatlah penting karena apabila konsentrasi hilang pada saat pertandingan bisa berakibat fatal, misalnya pada saat akan melakukan pukulan akhir *fairway* yaitu pukulan kearah *gate (gating)*, terkena bola yang dipukul bisa berakibat tidak tepat, sehingga hasil pukulan keluar dari lintasan atau bisa disebut OB (*Out Off Baunday*). Dalam olahraga *woodball* ini ayunan atau swing adalah salah satu teknik yang sangat dominan, oleh karena itu atlet yang akan melakukan *swing* atau ayunan pada saat melakukan pukulan dibutuhkan konsentrasi dan koordinasi yang baik. Apabila seorang atlet tidak bisa mengendalikan ketegangan ketika akan melakukan pukulan, maka otot-otot sekitar tubuhnya menjadi kaku, konsentrasi dan koordinasinya pun menjadi terganggu sehingga hasil pukulan tidak akan maksimal sehingga dapat merusak pola permainan selanjutnya.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang dijelaskan oleh Schmid dkk dalam (Komarudin, 2013:138). 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. Atlet yang dikatakan memiliki konsentrasi menurut Loehr dalam (Komarudin, 2013, hlm. 139) "*we have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*". Maksudnya adalah atlet yang memiliki perhatian yang baik akan melakukan sesuatu yang sama dengan apa yang sedang dipikirkannya.



Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Untuk meraih prestasi yang baik diperlukan konsentrasi yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Dalloway yang dikutip dari Lismadiana (2013:116) yang menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu” dan menurut Sutrisno Hadi (2015:114) bahwa “atlet harus konsentrasi dan tidak usah buru-buru saat memasukkan bola dalam gawang secara baik baik”. Dari pernyataan diatas dapat diartikan bahwa setiap cabang olahraga sangatlah memerlukan konsentrasi yang baik. Bahkan dalam cabang olahraga *woodball*, dimana cabang olahraga ini seperti olahraga golf, yang mana kemampuan dan keahlian tergantung dari diri kita sendiri, karena permainan ini termasuk permainan individu.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Woodball* merupakan wadah bagi mahasiswa untuk belajar mengenal olahraga *woodball* serta mendalami cara bermain *woodball* untuk menghasilkan prestasi. Dalam setiap latihan *woodball*, anggota UKM *Woodball* sering mengalami masalah dalam melakukan pukulan terutama pukulan ke arah *gate* (*Gatting*). Masalahnya terkadang atlet belum dapat konsentrasi maksimal saat melakukan pukulan dikarenakan keramaian lingkungan sekitar (faktor eksternal) dan terganggu atlet juga berfikir pola permainan lawan nya sehingga membuatnya tidak konsentrasi (faktor Internal), sehingga mempengaruhi hasil permainan mereka. Hasilnya tidak jarang anggota UKM *Woodball* UNNES mendapatkan hasil yang kurang memuaskan saat mengikuti sebuah kejuaraan.

Maka dari itu, dengan adanya kaitan antara konsentrasi terhadap keberhasilan seorang pemain dalam melakukan pukulan *Gatting* dalam permainan *woodball* yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga dan, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini. Oleh karena itu, penulis mengambil judul sebagai berikut. “Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan *Gatting* pada Cabang Olahraga *Woodball*”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Pada saat latihan maupun pertandingan terdapat gangguan dari dalam seperti kondisi tubuh yang lelah maupun kestabilan emosi pada saat itu yang dapat menggoyahkan konsentrasi pemain.
2. Gangguan pengaruh dari luar saat latihan maupun pertandingan seperti sorakan penonton, teriakan pelatih, serta ejekan dari lawan yang dapat merusak konsentrasi menjadikan pemain sering gagal dalam melakukan *gatting*.

### **1.3 Pembatas Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi pukulan finishing. Tetapi penelitian membatasi permasalahan hanya pada “Sumbangan Konsentrasi Terhadap Hasil Pukulan *Gatting* Pada UKM *Woodball* UNNES 2019”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pemikiran dari latar belakang masalah diatas, maka penulis mencoba mengemukakan suatu permasalahan menjadi dasar penelitian ini, yaitu : Seberapa besar sumbangan konsentrasi dengan hasil

pukulan ke arah *gate (Gatting )*) atlet putra UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang 2019 ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas yang telah dibuat, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah :

Mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan oleh konsentrasi dengan hasil pukulan *Gatting* atlet UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dalam proses penilaian suatu kegiatan atau hasil proses penelitian sangat diperlukan data yang obyektif, untuk memperoleh data yang memenuhi persyaratan tersebut haruslah mempunyai manfaat.

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

#### **1.6.1. Secara teoritis, yaitu :**

Dalam penelitian ini diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuan dibidang olahraga untuk mengembangkan konsep dalam rangka pengembangan ilmu olahraga khususnya pada olahraga woodball. Hasil penelitian ini diharapkan dapat minat peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga khususnya pada olahraga *woodball*. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi

informasi yang penting bagi para pelatih khususnya pada cabang olahraga *woodball*

1.6.2. Secara praktis, yaitu :

Untuk memberi informasi mengenai sumbangan antara konsentrasi terhadap hasil ketepatan *gating* pada atlet putra UKM *woodball* UNNES201

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

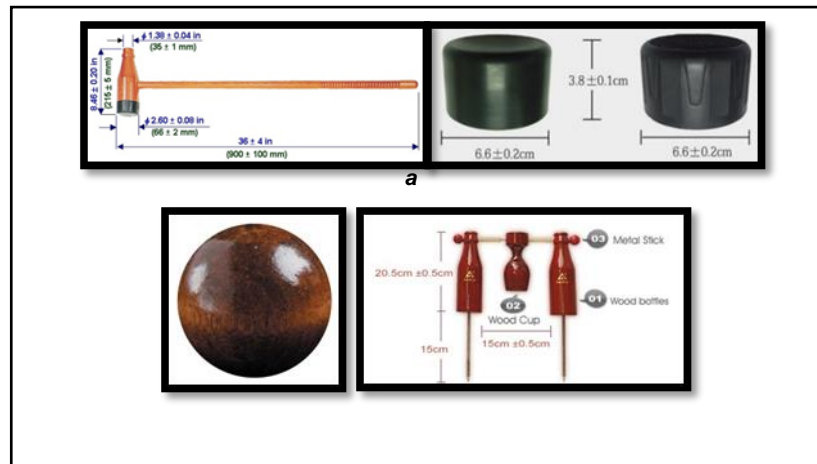
##### 2.1.1 Olahraga *Woodball*

Olahraga *Woodball* adalah permainan menggunakan bola kayu yang hampir mirip dengan permainan golf, namun lubang (*hole*) digantikan dengan gawang kecil (*gate*) dan apabila bola *woodball* tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding tidak seperti bola golf yang kalau dipukul akan melambung. Kriswantoro (2015) menjelaskan permainan *woodball* harus ditempatkan pada ladang yang berumput, tanah, *fairway* (lintasannya) harus dirancang untuk permainan dan pertandingan. Pada pertandingan *woodball*, benda-benda alami seperti pohon, rumput pepohonan (semak-semak), pagar tubuhan gundukan tanah dapat digunakan sebagai rintangan garis pembatas.

Olahraga *woodball* mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2006, berawal dari undangan pengurus Komite Olahraga Nasional (KONI) yang pada waktu itu diwakili oleh ibu Rita Subowo bersama dengan Tandiyono Jacky mengikuti kejuaraan *woodball* Internasional tahunan di Malaysia. Sejak saat itu *woodball* terdaftar di KONI dengan nomor: 2571/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 dan merekomendasikan olahraga *woodball* untuk ikut pada *1<sup>st</sup> Asian Beach Games Di Bali*. Kemudian setelah itu diikuti dengan berdirinya *Indonesia woodball association (IWBA)* pada tanggal 1 Oktober 2006 dengan kepengurusan Tandiono Jacky B Eng sebagai Presiden dan Dr. Ir. Nugroho W, Dipl. WRD. M. Eng sebagai wakil Presiden dan Sutarjo sebagai sekretaris Jendral, yang berkedudukan di Pekunden Timur No 25, Semarang Jawa Tengah

### 2.1.2 Perlengkapan *Woodball*

Perlengkapan *woodball* terdiri dari: *mallet* (pemukul) dan *gate* (gawang). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Federation (IWBF)*.



Gambar 1. Alat Perlengkapan Permainan *Woodball*  
Sumber: Teknik Dasar Bermain *Woodball* 2015 : 5-6

*Mallet* terbuat dari kayu berbentuk T dengan berat, kotornya sekitar 800 gram. Panjang *mallet* adalah 90 cm +/- 10 cm (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk boto). Ukuran kepala *mallet* berbentuk botol adalah panjang 21,5 cm +/- 0,5 cm. dasarnya ditutup dengan topi karet dengan garis tengah 6,6 cm +/- cm; dasarnya setebal 1,3 cm +/- 0,1 cm; tingginya 3,8 +/- 0,1 cm dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm.

Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah 9,5 cm dan berat antara 350 gram +/- 60 gram. Pada permukaan bola dapat diberi tanda nomor dan angka dalam lambang *woodball*. Gawang terbuat dari kayu dengan aksesoris seperti tongkat besi, kelereng kayu dan 2 selang karet. Gawang dibentuk dengan dua botol kayu sebagai tonggakunya, yang tanam / tertancap pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, di ukur dari bagian dalam kedua tonggak.

### 2.1.3 Teknik Dasar *Woodball*

Pada hakekatnya *woodball* itu merupakan permainan yang cukup sederhana, karena pada pelaksanaannya hanya memukul bola yang selalu dalam keadaan diam (tidak bergerak). Apabila pemain *woodball* sudah menguasai teknik dasar, maka pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar, maka pemain tersebut dapat memukul bola secara efektif. Oleh karena itu aspek teknik perlu dilatih tanpa mengabaikan teknik lainnya seperti fisik, taktik maupun mental. Tingkat gerakan dalam olahraga *woodball* harus meminimalkan tingkat kesalahan (*error*) yang sangat kecil sebab permainan *woodball* membutuhkan tingkat akurasi yang sangat tinggi dan pencapaian ketepatan sasaran yang baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bagi seorang pemain *woodball* adalah penting. Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena itu akan menentukan gerakan keseluruhan. Gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dengan baik sehingga dapat dikuasai dengan sempurna.

Tuntunan memukul bola dalam permainan *woodball* yakni berusaha memukul bola sejauh mungkin untuk menghindari rintangan dengan tingkat akurasi yang tinggi. Untuk membuat jumlah pukulan yang sedikit dalam mencapai sasaran, maka permainan ini sulit bagi pemula. Hal tersebut bisa dicapai dengan relatif mudah, apabila komponen-komponen yang menentukan dalam permainan *woodball* dapat dikuasai dengan baik. Menurut Kriswantoro dan Anas Kholikul Amin (2012) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang dapat bermain *woodball*. Dengan belajar teknik dasar yang baik dan benar akan dapat mempermudah pemain dalam bermain *woodball*. Teknik dasar

*woodball* meliputi tekni tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi: gerakan mengayun, *setup* (persiapan), rutinitas *preswing* (*wagle*) tanpa alat. Sedangkan tekni dengan alat adalah: rutinitas *preswing* (*wagle*) dengan *mallet*, pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan pukulan kearah *gate* (*gating*).

Teknik *setup* adalah teknik dimana pemain *woodball* mempersiapkan diri sebelum melakukan pukulan. Posisi *setup* dan rutinitas *preswing* merupakan dasar dari gerakan mengayun yang dilakukan. Postur tubuh yang tepat serta segala hal yang berhubungan dengan *mallet* dan bola harus dipolakan karena gerakan mengayun seorang pemain tergantung pada poin awal ini. *Setup* dan rutinitas *preswing* juga merupakan keahlian mendasar yang harus dilatih seperti halnya keahlian-keahlian yang lainnya. Permainan *woodball* yang baik berawal dari dasar yang baik. Bagaimana pemain mengambil ancang-ancang (*setup*) pada bola akan sangat menentukan arah dari ayunan pemain. Jadi penting bagi pemain untuk mendapatkan dasar dari *setup* yang benar. Untuk mencapai posisi *setup* yang benar ada empat komponen yang harus dikuasai, yaitu: *grip*, posisi kaki, sikap tubuh, dan posisi bola.

#### **2.1.4 Grip**

Kedua tangan adalah satu-satunya penghubung dengan *mallet*, sehingga penempatannya sangat berhubungan terhadap pukulan. Usahakan kedua tangan bisa berfungsi secara terpadu dan tidak kaku. Memposisikan *grip* yang tepat pada waktu memulai pukulan adalah salah satu langkah yang paling penting dalam belajar cara bermain *woodball*. Kemampuan bermain *woodball* dengan baik bertumpukan pada *grip* yang baik. Ada tiga cara pegangan yang biasa



digunakan, yang pertama adalah pegangan bertumpang tindih (*overlapping grip*), pegangan *baseball* (*baseball grip*), dan *interlocking grip*.



Gambar 2. Pegangan/*Grip* Dalam Permainan Woodball

Sumber: Kriswantoro 2015 : 13-14

Pegangan yang pertama adalah *overlapping grip* (pegangan tumpang tindih). Pegangan tumpang tindih dapat dilakukan dengan cara menempatkan tangan kiri di ujung *mallet*, tumpangkan jari kelinking tangan kanan pada telunjuk tangan kiri. Pegangan kedua yaitu *baseball grip* yang dikenal juga dengan nama pegangan alamiah disebut juga pegangan biasa. Cara memegang *mallet* ini dilakukan sama dengan pegangan yang lain, tetapi pada pegangan ini tangan kanan menyentuh telunjuk tangan kiri telapak tangan terletak agak kesebelah kanan pegangan sehingga menutupi ibu jari tangan kiri. Pegangan yang ketiga adalah *interlocking grip*, pegangan ini dilakukan dengan cara menempatkan tangan kiri di ujung *mallet*, masukan (kaitkan) jari telunjuk tangan kiri di antara jari manis dan kelinking tangan kanan.

### 2.1.5 Sikap Tubuh

Pemain *woodball* harus memahami tentang teknik sikap tubuh pada saat akan memukul. Setelah mengambil posisi berdiri, mungkin pemain *woodball* akan

menyadari bahwa *mallet* tidak mencapai tanah, oleh karena itu sikap badan dari pinggang ke atas agak membungkuk.



Gambar 3. Sikap Tubuh

Sumber: Kriswantoro 2015 : 15

Posisi kaki yang baik adalah agak renggang dibuka selebar bahu dengan berat badan berdistribusi merata diantara kedua kaki dan terasa santai. Usahakan berdiri sejajar mungkin dengan lutut agak ditekuk seperti posisi akan duduk.

Sesudah terbiasa dengan sikap tubuh yang benar barulah mulai berlatih dengan bola, penempatan bola sering menjadi kendala pada pemain *woodball*, tidak terkecuali bagi para atlet *woodball* yang sudah mahir. Letakan bola di titik pertama antara garis imajiner dari bagian dalam tumit kiri dengan muka telapak kaki. Bila ini sulit, letakan sebuah tongkat ditanah, salah satu ujungnya terletak di tumit kiri bagian dalam dan tungkai membentuk sudut tegak lurus dengan arah bola. Kemudian letakan bola pada pertemuan tongkat pembantu tadi dengan muka tapak tongkat memukul arah.

### 2.1.6 Gerakan Mengayun

Teknik mengayun merupakan kunci sukses dalam melakukan pukulan ke bola. Teknik mengayun ini merupakan elemen utama untuk mencapai target sasaran dalam suatu permainan *woodball*. Berdasarkan makna katanya, gerakan mengayun adalah gerakan berkesinambungan yang memungkinkan pemain *woodball* menciptakan momentum dan kecepatan yang dapat disalurkan ke bola melalui kepala *mallet*. Gerakan mengayun dalam *woodball* bukanlah sebuah pukulan, serangan mendadak tamparan. Gerakan ini adalah gerakan yang sangat lemah gemulai yang dirancang untuk menghasilkan kecepatan kepala *mallet* yang maksimal dengan cara yang seimbang dan memiliki ritme. Untuk menghasilkan keseimbangan dan ritme ini, gerakan mengayun harus dilakukan dengan urutan yang benar. Gerakan dasar mengayun yang benar merupakan serangkaian gerakan antara lain sebagai berikut: *back swing*, *down swing*, *impact*, dan *follow through*.



Gambar 4. Urutan Gerakan Mengayun

Sumber: Kriswantoro 2015 : 18-21

Gerakan pertama dari mengayun adalah *backswing*. Pada posisi ini seorang pemain dituntut menempatkan *mallet* dalam posisi yang baik sebelum melakukan *downswing*. *Backswing* sendiri dimulai dengan mendorong *mallet* kebelakang melewati samping badan. Gerakan *backswing* biasanya dimulai dengan pembidikan, yaitu posisi untuk mengarahkan hasil pukulan. Gerakan bidikan ini mendorong lutut kanan kedepan lutut kiri, kemudian mulailah menarik *mallet* dengan urutan tangan melakukan *backswing* adalah gerakan tangan, lengan, bahu, dan pinggul. Ketika *mallet* sudah berada di belakang, dengan tangan kiri lurus dan diangkat hampir pada posisi vertikal. Pada posisi akhir *backswing* yaitu tangan kiri harus hampir mengarah ke atas dengan *mallet* berada diatas kepala bagian belakang. Pada posisi ini tidak lama dipertahankan karena siap-siap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu *downswing*.

Pada saat pelaksanaan *downswing*, seorang pemain harus memiliki ayunan yang cepat, konstan dalam keadaan kecepatan maksimal untuk menghasilkan ayunan yang tepat pada titik *impact* dengan bola. Pada *downswing* perpindahan berat badan harus segera dilakukan pada saat *mallet* diayunkan. Perpindahan berat badan ini diawali dengan menggerakkan pinggul. Setelah perpindahan berat badan dilakukan dengan waktu yang sangat singkat langsung diikuti dengan menarik lengan kiri dan lengan kanan mengikuti, kemudian bergerak mendekati perut bagian kanan. Ayunan ini dilakukan sampai terjadi *impact* dengan bola.

Pukulan sasaran yang diinginkan dalam *woodball* adalah pukulan yang tepat sasaran. Benturan antara kepala *mallet* dengan bola pada permainan *woodball* adalah suatu hal yang sangat mendasar untuk mendapatkan hasil pukulan yang tepat. *Impact* adalah momentum benda yang satu membentur benda yang lain, benturan tabrakan ini disebut *impact*. Pada dasarnya permainan *woodball*

adalah benda yang memiliki momentum yang besar yaitu kepala *mallet* membentur benda yang diam yaitu bola, sehingga bola mencapai jarak yang cukup jauh jika momentum dan *mallet* cukup besar.

*Impact* yang dihasilkan pada permainan *woodball* sangat tergantung dari keserasian dan koordinasi semua unsur gerak yang dipadukan menjadi satu kesatuan yang utuh. Selain itu *impact* yang dihasilkan sangat tergantung oleh tepatnya perkenaan antara daerah *impact* pada kepala *mallet* dengan bola dan kontraksi otot lengan yang kuat.

Peranan *follow through* sangat penting karena merupakan gerakan akhir mengayun sebagai kombinasi pola gerakan yang beruntun. Dengan menggunakan gerak *follow through* maka akurasi akan lebih terkontrol dan agar gerakan efisien. Karena jika *follow through* dilawan maka diperlukan tenaga yang lebih besar lagi yang berarti akan menghamburkan energi.

### **2.1.7 Pukulan *Gatting***

Teknik memasukkan bola ke *gate* (*gatting*) merupakan teknik untuk menyelesaikan satu *fairway* dimana bola harus dilewatkan melalui *gate* dan cangkirnya berputar. Dalam putaran permainan *woodball* 12 *fairway* 50 persen pukulan ditentukan disini. Bola berada pada jarak dan sudut yang memungkinkan seorang pemain melakukan pukulan ke *gate* dan menyelesaikan suatu putaran satu *fairway* / lapangan. Saat melakukan pukulan ke arah *gate* ada beberapa elemen penting yaitu membaca sudut dan *green* untuk membidik bola ke arah *gate*, dan mengembangkan pukulan yang mantap ke arah *gate*.



Gambar 5 . Pukulan *Gatting*

Sumber: Kriswantoro 2015 : 33.

Pada saat persiapan sebelum memukul hal yang dilakukan adalah menggunakan *grip* netral (huruf V) pada kedua tangan mengarah pada dagu belakang. Kaki diregangkan selebar bahu. Berat badan rata rata dikedua kaki. Posisi bola berada di sisi kiri pemain dari tengah posisi berdiri. Kaki, pinggul dan bahu tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul. Bidang tubuh lurus (tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul). Pada saat pelaksanaan memukul yang pertama dilakukan adalah lengan, tangan, dan *mallet* memulai gerakan dalam satu kesatuan. Tidak ada perpindahan berat badan saat *backswing*. Pergelangan tangan tidak dimiringkan tidak ditekuk. Saat *backswing* pinggul dan bahu tidak bergerak. *Mallet* mengarah pada target yang akan dipukul. Saat dan setelah *mallet* mengenai bola bahu, lengan dan tangan bergerak lurus sebagai satu kesatuan. Bidang *mallet* tetap pada target / mengarah ke *gate*. Saat selesai pukulan tahan posisi akhir untuk memeriksa keseimbangan.

### 2.1.8 Konsentrasi

Menurut Singgih D Gunarsa (2008:87) perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan. Sedangkan menurut Schmid dan Peper dalam buku Monty P. Satiadarma mengemukakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (2000:228). Komarudin dalam bukunya juga mengemukakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*) pada tugas-tugas tertentu (2013:138).

Dari ketiga definisi konsentrasi di atas maka disimpulkan bahwa definisi 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. Weinberg dan Gould (1995) dalam buku Monty P. Satiadarma memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai : 1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugas-tugasnya, 2) mempertahankan fokus perhatian tersebut. yang dimaksud dengan isyarat yang sesuai misalnya ketika seorang pebasket akan menembakkan bola ke jaring, ia akan memantulkan bola terlebih dahulu beberapa kali ke lantai untuk memperoleh acuan-ancuan perasaan yang tepat untuk menembak (2000:230).

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang. (Singgih D Gunarsa, 2008 : 132). Komarudin juga mengatakan bahwa apabila seorang atlet terganggu konsentrasinya pada saat latihan maupun pertandingan, akan timbul masalah. Masalah yang paling sering muncul adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran, akibatnya akan menyebabkan tidak tercapainya target yang telah ditetapkan (2013:142). Menurut Loehr (1986:80) dalam buku Komarudin mengemukakan 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 memiliki konsentrasi. Atlet yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energy negative, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. (2013:139).

Konsentrasi memiliki waktu berlangsung beberapa lama, dan bukan pada satu momentum saja. Hal ini sangat dibutuhkan oleh atlet karena pertandingan bukan berlangsung pada jangka sekejap melainkan melalui proses yang relative panjang bahkan berhari-hari (Monty P. Satiadarma, 2000:230). Konsentrasi pada saat latihan dan pertandingan harus tetap terjaga, agar penampilan tetap efektif. Bentuk latihan konsentrasi harus dilakukan atlet setiap waktu baik pada proses latihan atau dalam keadaan tidak berlatih (Komarudin, 2013:143). Menyangkut masalah rentang waktu konsentrasi ini terkandung dua aspek utama, yaitu :1)



kelangsungan atau kesinambungan dan 2) stabilitas atau ketetapan. Kelangsungan atau kesinambungan artinya proses tersebut merupakan proses yang bersinambung. Adanya interupsi aktivitas lain tidak mengubah arah proses yang tengah berlangsung tersebut. Adapun kestabilan atau ketetapan artinya proses tersebut relative menetap pada suatu masa tertentu ( Monty P. Satiadarma, 2000:231-232).

### **2.1.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsentrasi**

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi dibagi menjadi 2 bagian yaitu

#### **2.1.9.1 Eksternal**

##### **2.1.9.1.1 *Dress Reherseal***

Dress reherseal adalah konsep didasari dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah stimulan yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut mempengaruhi penampilan atlet. Contoh kejadian pernah dialami oleh Brounstin dalam buku Komarudin (2015;147) mengatakan "seorang pemain biola dalam Cleveland Orkestra mengatakan bahwa dia merasakan penampilannya tidak nyaman ketika memakai tuxedonya dalam orkestra, yang sebelumnya di rumah berlatih memakai celana jeans. Ketika dia berlatih dengan pakaian tuxedo dirumahnya dia lebih berkonsentrasi, lebih tenang dan dapat mengembangkan permainannya.

##### **2.1.9.1.2 Latihan Simulasi Pertandingan**

Berlatih stimulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis tatkala atlet sedang bermain dengan kemampuan

seimbang, teman-teman pendukungnya duduk di sekitar pinggir lapangan dengan memperkuat salah satu diantara mereka teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memokokkan pemain tersebut, atau menyalakan suara kaset dalam tape recouder yang berisi rekaman suara penonton pada pertandingan sebenarnya. Maksudnya memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet agar mampu mengatasi perasaan “*groggi*” dan suasana pertandingan yang sudah dirasakan pada latihan rutin.

#### **2.1.9.1.3 Latihan Mental**

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang Panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Program latihan mental merupakan bagian program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan pada umumnya. Program latihan mental harus dilakukan atlet seperti latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi dan sebagainya,

#### **2.1.9.2 Faktor Internal**

##### **2.1.9.2.1 *Attantion Cues and Triggers***

Atlet bias menggunakan kunci-kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya, dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Kunci-kunci untuk atlet memfokuskan perhatiannya dalam melakukan tugas-tugas dan membantu atlet menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan.

##### **2.1.9.2.2 Mengalihkan Kegagalan ke Dalam Keberhasilan**

Banyak atlet yang melaporkan bahwa pada umumnya hilang konsentrasi setelah membuat kesalahan. Salah satu car mengatasinya adalah melatih atlet untuk mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan. Ini merupakan kebiasaan

kognitif dimana atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Atlet harus menghindari dan tidak boleh menghitung kembali segala kejadian-kejadian. Fokuskan kembali pada gambaran penampilan sempurna berikutnya

#### **2.1.9.2.3 Menggunakan Umpan Balik Elektrdermal**

Pelatih dan ahli psikologi olahraga menggunakan feedback electrodermal yang berhubungan dengan : penampilan puncak, mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, memonitor relaksasi fisiologis, mengidentifikasi komponen stress pada penampilan atlet selama latihan *imagery* dan memfasilitasi latihan konsentrasi.

Aktivitas feedback electrodermal akan berubah dalam kondisi kulit. Kondisi kulit mengukur perubahan arousal *sympathetic* sebagai hasil dari keringat pada permukaan telapak tangan. Perubahan ini mempunyai korelasi tinggi dengan respon "*fight or flight*". Meningkatnya arousal secara otomatis menghasilkan peningkatan dalam kondisi kulit. *Feedback* tersebut merefleksikan perubahan dalam peningkatan suara ketika terjadi peningkatan kondisi dan arousal, dan menurun suara tersebut ketika konduksi dan arousal menurun.

#### **2.1.9.2.4 Mengembangkan Penampilan Protokol**

Banyak atlet yang mengembangkan kemampuan untuk memperbaiki penampilan ideal dengan menghubungkan konsentrasi dengan penampilan ritual tertentu. Protokol perilaku ditetapkan selama pemanasan, latihan dan pertandingan aktual. Protokol akan membantu atlet mengidentifikasi pra-penampilan ideal dengan berkonsentrasi secara rutin. Protokol memberikan pelayanan secara otomatis untuk penampilan yang baik.

### **2.1.10 Hal-hal yang Mengganggu Konsentrasi**

Atlet sering kali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada tugasnya dalam bertanding. Weinberg dan Gould (1995) dalam buku Monty P. Satiadarma (2000:232) mengemukakan bahwa hal ini dapat terjadi karena adanya sejumlah kondisi sebagai berikut :

- 1) Terpaku pada kejadian di masa lalu seperti misalnya kalah dalam bertanding atau mengalami cedera.
- 2) Terpaku pada kejadian yang akan datang yang mengakibatkan atlet tidak fokus pada apa yang sedang dilakukannya.
- 3) Terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan.
- 4) Terlalu khawatir dengan masalah teknis.

Singgih D Gunarsa juga mengemukakan hambatan yang dapat mengganggu konsentrasi seorang atlet diantaranya karena objek yang dilihat terlalu banyak dan terjadi peralihan-peralihan yang sangat cepat sehingga mengusik konsentrasi seorang atlet, ketegangan yang berlebih yang menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan otot-otot sehingga terjadi kekacauan dalam perhatian. Faktor lain yang dapat mempengaruhi atlet adalah rasa sakit yang disebabkan oleh cedera. Tanpa adanya keterampilan untuk memusatkan perhatian yang kuat, maka rasa sakit seperti munculnya cedera, dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet (2008:92).

### **2.1.11 Strategi Latihan konsentrasi**

Gauron, 1984; Nideffer, 1993; Schimd & Peper, 1993 menjelaskan berbagai pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi atlet, mereka juga mengajukan berbagai metode serta tehnik yan di cantumkan dibawah ini

Program *ACT* (Nideffer, 1993) *Attention Control Training (ACT)* mungkin dapat kita terjemahkan sebagai latihan mengendalikan perhatian. Namun pada kalangan olahraga jenis program ini sudah cukup dikenal dengan istilah seperti aslinya, *ACT*. Program ini dilandasi oleh 8 prinsip dasar yaitu:

1) Mampu mengalihkan serta memindahkan perhatian dari satu obyek isyarat ke obyek isyarat lain dalam waktu singkat. Pada kenyataan di lapangan ke 4 wilayah dimensi perhatian tersebut harus diperhatikan atlet secara bergantian, adakalanya atlet harus memperhatikan lebih dari satu wilayah. Untuk itu, program latihan harus diarahkan pada kondisi di mana atlet mampu mengubah serta mengalihkan perhatiannya dari suatu saat tertentu ke saat lainnya, dari wilayah tertentu ke wilayah lainnya, dalam waktu yang relative singkat sesuai dengan kebutuhan. Misalnya seorang pegolf harus mampu memusatkan perhatian pada suatu lapangan, kemiringan tanah, tekanan angin, arah lintasan bola, denyut nadi, koordinasi motorik dan lain-lain dalam waktu hampir bersamaan.

2) Mengoptimalkan kondisi atlet. Program latihan harus diarahkan untuk mengoptimalkan kondisi atlet. Dengan keberadaan atlet pada kondisi optimum, ia akan lebih tangguh menghadapi berbagai tantangan dan konsentrasinya tidak akan mudah terganggu.

3) Mengoptimalkan kecenderungan spesifik atlet. Setiap atlet memiliki kecenderungan tertentu. Program latihan harus diarahkan untuk meningkatkan kecenderungan negatifnya. Misalnya, jika atlet cenderung memiliki kecemasan bawaan, hal ini harus diatasi secepatnya. Sebaliknya, optimisme atlet perlu lebih ditingkatkan.

4) Mengatakan kemampuan spesifik atlet. Setiap atlet memiliki kecenderungan tertentu. Program latihan harus diarahkan untuk meningkatkan kemampuan spesifik atlet ini; dengan demikian atlet akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan ia akan lebih mudah memusatkan konsentrasinya pada upaya menunjukkan keterampilannya. Hal ini akan membawa dampak yang jauh lebih baik daripada membiarkannya merasa kurang memiliki kemampuan tertentu.

5) Mencegah keraguan. Dengan memberikan berbagai pelatihan keterampilan secara terprogram, atlet akan lebih memiliki kepercayaan diri dan ia akan lebih mampu mengatasi perasaan ragu-raguannya dalam membuat keputusan. Jika keyakinan atlet lebih besar, kemampuannya untuk mempertahankan konsentrasi akan lebih baik pula.

6) Mengubah gugahan fisiologis untuk memperbaiki konsentrasi. Jika misal suatu atlet terganggu konsentrasinya karena cedera, program latihan dapat diarahkan pada upaya memperbaiki kondisi fisiologis atlet sehingga konsentrasinya akan menjadi lebih baik. Misalnya melalui latihan meditasi atlet akan lebih mampu meredam rasa sakitnya, sehingga sensitivitas rasa sakit dihambat; akibatnya atlet akan lebih mudah memusatkan konsentrasinya pada tugas.

7) Mengubah arah konsentrasi untuk mengubah gugahan fisiologis. Teknik *hipnosis* dengan menggunakan isyarat pengganggu (*discreting cue*) merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyusun program dengan pertimbangan 8 butir ini. Hal ini serupa dengan cara dokter memberikan suntikan pada seorang anak sambil mengajaknya bicara dan memperlihatkan gambar sehingga konsentrasi anak terfokus pada cerita dan gambar, dan rasa sakit akibat suntikan dapat diabaikan. Seorang pemain sepak bola yang cedera karena

terkena *tackling* keras dapat tetap berkonsentrasi untuk membuat gol jika perhatiannya diarahkan pada kemampuan untuk mencetak gol, karena perilaku lebih terfokus pada upaya menampilkan keterampilan daripada rasa sakit.

#### **2.1.12. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Noris Alim Kurniawan pada tahun 2013 tentang hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam olahraga bolabasket (studi pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun 2013/2014). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam olahraga bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014. dibuktikan dengan hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan *korelasi product moment* yang menunjukkan bahwa  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,402 > 0,344$ ). Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* dalam olahraga bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014 yaitu sumbangannya sebesar 16,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi siswa maka akan semakin tinggi pula skor ketepatan *free throw* dalam olahraga bolabasket.

#### **2.2 Kerangka Berfikir**

Dalam permainan *woodball gattling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, karena *gattling* adalah finishing dalam memperoleh angka. Atlet yang saat berada di lapangan pertandingan mendapat giliran *gattling* agar dapat berhasil dalam melakukannya ia harus menguasai tehnik

gating yang benar dan didukung oleh faktor psikologi agar pengelolaan emosi seorang atlet itu baik. Salah satu faktor psikologi yang harus dikuasai adalah konsentrasi karena atlet tersebut harus dapat fokus dalam melakukan eksekusi tembakan tanpa terpengaruh oleh gangguan maupun tekanan dari dalam dan luar lapangan pertandingan.

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. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting perannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerak, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang (Singgih D Gunarsa,2004:132)

Berdasarkan pernyataan diatas tentang pentingnya konsentrasi dalam melakukan suatu olahraga, peneliti juga menduga bahwa ada sumbangan yang diberikan antara konsentrasi dengan hasil ketepatan *gating* pada cabang olahraga *woodball* pada atlet putra UKM *woodball* Unnes 2019

### **2.2.1 Sumbangan Kemampuan Konsentrasi dengan Ketepatan Pukulan *Gating Woodball***

*Gating* adalah teknik untuk menyelesaikan satu *fairway* dimana bola dipukul ke arah *gate* dan melewati botol kayu. Kemampuan *gating* atau pukulan ke arah *gate* merupakan kemampuan sangat penting bagi pemain *woodball* karena pukulan inilah yang menentukan selesainya permainan di setiap *fairway*. Dalam melakukan pukulan ke arah *gate*, konsistensi dari ayunan akan sangat



menentukan arah laju bola atau dengan kata lain akurasi dari pukulan tersebut ditentukan oleh konsistensi ayunan saat *backswing*, *downswing*, *impact*, dan *follow through*.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu. (Komarudin 2015 : 134)

Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian prestasi pada olahraga, diantaranya adalah faktor psikologis. Faktor psikologis yang dinilai bersumbangan antara lain: (a) konsentrasi, (b) *intelligency quotient*, (c) *agresivitas*, (d) kepercayaan diri/kepribadian. Psikologi olahraga yaitu segala ilmu pengetahuan menyangkut masalah kepribadian seorang atlet dan dapat diterapkan didalamnya. Oleh karena itu psikologi olahraga merupakan pendekatan yang menyeluruh terhadap kehidupan dan dunia bagi seorang atlet (Muhammad Khadik 2017:1), dengan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi sangatlah diperlukan pada saat melakukan pukulan ke gawang dikarenakan seorang atlet bukan saja teknik yang di dalami akan tetapi secara psikologis kemampuan konsentrasi juga harus di dalami oleh seorang atlet. Dengan teori-teori diatas diduga ada sumbangan antara konsentrasi dengan hasil pukulan *gating*.

### **3.1 Hipotesis**

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2015 : 114). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka didapat hipotesis penelitian sebagai berikut :

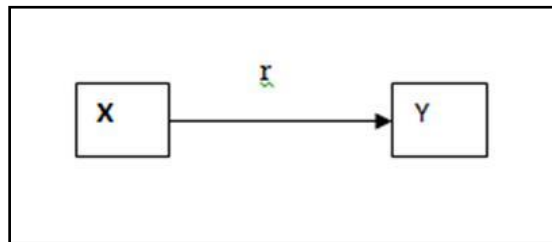
- 1) Terdapat sumbangan konsentrasi dengan hasil ketepatan *gating* atlet UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan. (Arikunto, 2006. 51). Adapun desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelatif yang akan menyelidiki ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah konsentrasi dan variabel terikatnya (Y) adalah hasil pukulan *gating*. Sebagai gambaran berikut adalah bentuk desain penelitian yang digunakan:



Gambar 3.1 Desain Penelitian  
Sumber: Sugiyono, (2013.66)

Keterangan :

X : Konsentrasi

Y : Hasil pukulan *gating Woodball*

r : Korelasi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelatif. Mengenai metode korelatif Prof. Dr. Hamid Darmin, M.Pd (2012:7) menjelaskan bahwa metode penelitian korelatif bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya

hubungan, dan seberapa jauh hubungan ada antara dua variabel (yang dapat diukur) atau lebih.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2010:161). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variable adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan dalam Sutrisno Hadi (2004:224) variable didefinisikan sebagai gejala yang bervariasi baik dalam jenis maupun dalam klasifikasi tingkatnya. Variable bebas (X) merupakan variable yang mempengaruhi atau disebut juga variable konsentrasi ( $X_1$ ). Variable terikat (Y) adalah variabel yang dapat dipengaruhi yaitu ketepatan pukulan *gating*.

### **3.3 Populasi, Sampel dan Penarikan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh obyek penelitian atau keseluruhan dari obyek yang diselidiki, yang dapat memberikan informasi atau fakta yang dihadapi. Menurut Sugiyono (2013: 117) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet UKM *Woodball* UNNES yang berjumlah 33 orang (Data Populasi Terlampir).

Agar penelitian menjadi lebih efektif dan efisien, jika jumlah populasi terlalu besar, maka kita dapat mengambil sebagian dari populasi itu yang dapat mewakili keseluruhan populasi dan kemudian disebut sampel. Mengenai sampel Sugiyono (2013, hlm. 118) menjelaskan bahwa, "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, seperti

yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 85) "*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu", dan peneliti menambahkan beberapa tambahan kriteria. Adapun pertimbangan – pertimbangan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Populasi mempunyai prestasi tingkat daerah, nasional dan internasional
- 2) Sudah berlatih lebih dari satu tahun.

Dari dasar pertimbangan diatas maka peneliti menentukan jumlah atlet 33 yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang (laki-laki) dari populasi yang telah disebutkan yaitu atlet UKM *Woodball* UNNES.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tingkat konsentrasi dan tes pukulan *gattung Woodball*.

#### **3.4.1. Tes Konsentrasi (*Tes Grid Concentrasi*)**

Tes yang terlebih dahulu diberikan yaitu tes konsentrasi berupa *Tes Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris p. 189 dalam (Leisure Press, 1984: 2).

Validitas bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur atau tes yang dibuat telah memenuhi validitas isi, maka dapat dilakukan dengan meminta penilaian dari orang yang kompeten (Nisfiannoor, 2008:213). Uji validitas tes grid konsentrasi ini diadopsi dari penelitian Qodriannisa puspaningrum (2013).

Hasil validitas yang ditemukan yaitu pengujian analisis daya pembeda yang menggunakan T-test. Bila t hitung lebih besar dari t tabel ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ), maka perbedaan itu signifikan dan instrument itu valid. Berdasarkan perhitungan t tabel dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,05, maka harga t tabel adalah

1, 86. Sehingga harga  $t$  hitung  $8,771 > t$  tabel 1,86. Maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok skor tinggi dan kelompok skor rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa instrumen valid.

Dalam melakukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 10 sampai 99 secara acak.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 3.2 *Grid Concentration Exercise*

Sumber: Leisure Press (1984:2)

Langkah-langkah melakukan tes :

- 1) Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
  - a) Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup
  - b) Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
- 2) Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
- 3) *Testee* mengisi biodata yang telah disediakan

- 4) Setiap *Testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik *horizontal*, *vertikal*.

Contoh :

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

**Gambar 3.3**  
**Contoh Pengisian Tes *Grid Concentration***

- 5) Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit
- 6) Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilai tes penilaian tesnya yaitu :

**Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Konsentrasi**

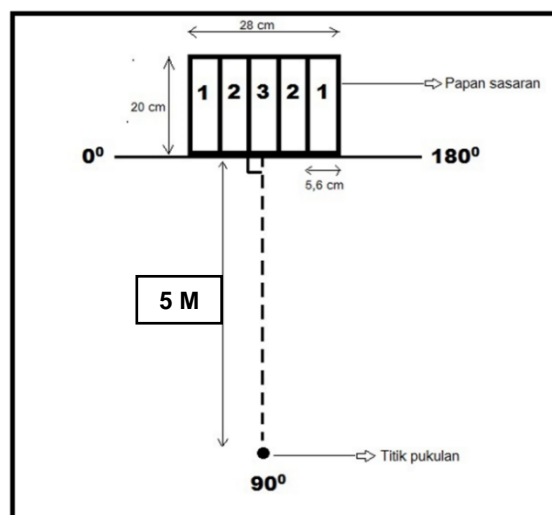
NO	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16–20	Konsentrasi Baik
3	11–15	Konsentrasi Sedang
4	6–10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

Sumber : Qodrianna Puspaningrum, (2014:57)

- 7) Fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, yaitu :
- 8) Ruang kelas
- 9) Alat tulis
- 10) Lembar
- 11) *Stopwatch*

### 3.4.2 Tes Pukulan *Gatting*

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes ketepatan pukulan jarak pendek *Woodball* yang telah dibuat sendiri oleh peneliti melalui serangkaian prosedur yang telah dilaksanakan sebelumnya. Tes ketepatan pukulan *gatting* ini dirancang untuk digunakan sebagai alat yang menghasilkan data valid mengenai ketepatan pukulan ke arah gawang atlet *Woodball*. Tes ini memiliki koefisien validitas 0.82 dan reliabilitas 0.56. Pedoman tes secara lengkap seperti pada lampiran lampiran 15 (Kadik Muhammad, 2017). Alat-alat yang digunakan yaitu peluit, alat-alat tulis, bola *Woodball*, *mallet*/pemukul, lapangan. Berikut ini gambar desain instrumen tes pukulan *gatting*.



Gambar 3.4 Tes Pukulan *Gatting*

Sumber: Muhammad Kadik 2017:39



Indikator : Menunjukkan keterampilan dasar *Woodball* pukulan *gating*

Penjelasan : Indikator tersebut menunjukkan keterampilan pukulan *gating*.

**a. Pelaksanaan :**

- 1) Setiap *Testee* memahami tes pukulan *gating* yang akan dilakukan, dengan mendengarkan penjelasan dari pengetes.
- 2) Tes di mulai, setiap *Testee* melakukan tes secara bergantian. di lintasan (*fairway*) tes.
- 3) Peserta di berikan kesempatan melakukan pukulan *gating* sebanyak 3 kali pengetesan.

**b. Pengskoran :**

- 1) 5 = hasil pukulan bola berada ditengah- tengah lintasan (*fairway*)<sup>25</sup>
- 2) 3 = hasil pukulan bola berada samping lintasan (*fairway*), hasil pukulan tidak lurus
- 3) 1 = hasil pukulan bola tidak lurus dan bola berada di sisi garis OB (*Out of Boundary*) berada ditengah- tengah lintasan (*fairway*)
- 4) 0 = hasil pukulan bola keluar dari lintasan (*fairway*) atau OB (*Out of Boundary*)

### 3.4.2 Validitas

Untuk mengetahui nilai validitas instrumen, peneliti menggunakan dua jenis uji validitas, yaitu validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*). Perhitungan nilai validitas dilakukan dengan membandingkan nilai pukulan dengan nilai dari ahli menggunakan uji korelasi *product moment* pada taraf kesalahan 5% dan 1%, ( $r_{hitung} < r_{tabel 5\%} < r_{tabel 1\%}$ ) data dinyatakan valid.

### 2.4.2 Reliabilitas

Untuk mengetahui nilai reliabilitas instrumen menggunakan pendekatan tes ulang (*test-retest*). Perhitungan nilai reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai pukulan uji tahap pertama dan uji tahap kedua menggunakan uji korelasi *product moment* Pada signifikansi taraf kesalahan  $\alpha = 5\%$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) data dinyatakan reliabel.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini dapat dilaksanakan dengan tahap sebagai berikut :

- 1) Menyiapkan alat/ fasilitas untuk penelitian.
- 2) Sebelum penelitian dilakukan, atlet woodbal Unnes dikumpulkan dan selanjutnya dilakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan.
- 3) Untuk melaksanakan penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan uji korelasi. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu : Tes Konsentrasi dan Tes Pukulan *Garling*.
- 4) Pengolahan data
- 5) Hasil dan kesimpulan dari penelitian.

### 3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian

- 1) Faktor sarana prasarana

Tempat pelaksanaan penelitian untuk tes akurasi pukulan bertempat di lapangan atletik Prof. Dirham Unnes. Lapangan saat pelaksanaan penelitian sangat mendukung artinya pada saat itu tidak digunakan untuk kuliah sehingga memudahkan pelaksanaan penelitian.

- 2) Faktor cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan, untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan mencari waktu yang pas untuk pengambilan data.

### 3) Petugas pengambilan data

Bagi para pembantu pelaksanaan penelitian agar berjalan dengan baik, sebelum penelitian ini dilaksanakan, dijelaskan bagaimana penelitian ini dilaksanakan, cara penggunaan alat tes, cara pengukuran dilakukan serta tujuan dari penelitian ini.

### 4) Faktor Kesungguhan

Kesungguhan sampel peneliti pada saat melakukan penelitian sangat mempengaruhi hasil penelitian, hal ini memang sangat sulit untuk dicegah karena semua ini berasal dari dalam setiap individu. Sehingga hasil tes akan berpengaruh, untuk mengatasi hal ini peneliti harus selalu memberikan pengarahan kepada sampel akan pentingnya penelitian.

## 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah dari tes kemampuan konsentrasi dan tes keterampilan *shooting* terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Analisis pertama yaitu analisis deskriptif persentase dengan tujuan untuk mengetahui nilai *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, *maximum*, dan *minimum* dari masing-masing variabel, kemudian dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas yang selanjutnya diolah dengan rumus *Pearson Korelasi* atau *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

### 3.7.1 Analisis Deskriptif Data

Metode analisa deskriptif digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel agar lebih mudah dalam memahaminya. Rumus yang digunakan adalah:

$$Dp = 100\%$$

n = Nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

### **3.7.2 Uji Prasyarat Analisis Regresi**

Sebelum dilakukan analisis regresi dan korelasi sederhana maupun ganda terlebih dahulu uji normalitas, linieritas dan homogenitas. Uji normalitas, uji linieritas dan uji homogenitas varians data ini merupakan uji prasyarat sebelum menuju ke analisis regresi dan korelasi.

#### **3.7.2.1. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data tersebut berdistribusi tidak normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada SPSS 16.

#### **3.7.2.2. Uji Homogenitas Data**

Uji homogenitas data digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *One way Anova* pada SPSS 16. Kriteria uji jika signifikansi  $> 0,05$  data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  data dinyatakan tidak homogen.

#### **3.7.2.3. Regresi Linier Sederhana**

Dari hasil korelasi yang didapat benar-benar signifikan, prosedur selanjutnya adalah dengan penghitungan regresi. Istilah regresi digunakan juga dalam analisis statistik yang digunakan dalam mengembangkan suatu untuk

meramalkan sesuatu variabel dari kedua variabel yang telah diketahui. Suharsimi Arikunto (2010:338) mengemukakan manfaat dari garis regresi adalah untuk memperkirakan nilai variabel terikat dari variabel bebas jika variabel tersebut telah diketahui. dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui prediksi seberapa besar pengaruh yang diberikan konsentrasi terhadap hasil *shooting* dalam olahraga bolabasket. dalam hal ini, perhitungan regresi linier sederhana menggunakan bantuan komputerisasi *SPSS release 16 for windows*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan kearah gate (*gating*) pada cabang *woodball* tahun 2019 pada UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang. Dimana dalam penelitian ini dilakukan uji Prasyarat hipotesis dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas data, dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana.

##### 4.1.1 Deskriptif data

Data yang digunakan untuk analisis data penelitian adalah hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan kearah gate (*gating*) pada cabang *woodball* tahun 2019 pada UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang. Gambaran umum hasil penelitian disajikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Deskriptif Data hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan kearah gate (*gating*)

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	
Konsentrasi	15	7.00	10.00	17.00	182.00	121.333	.51517
Getting	15	10.00	11.00	21.00	245.00	163.333	.74108
Valid N (listwise)	15						

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah Sampel untuk konsentrasi = 15, nilai minimumnya = 10, nilai maksimum =17, nilai mean = 12.1333, nilai standar deviasi = 1.99523. N adalah jumlah sampel untuk *gating*

= 15, nilai minimumnya = 11, nilai maksimum =21, nilai mean = 16.3333, nilai standar deviasi = 2.87021.

#### 4.1.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji kesesuaian Kolmogrov-smirnov dimana menurut Nazir ( 1983:369) merupakan satu uji lain untuk menguji kuadrat Chi untuk dua sampel yang independen. Dari hasil perhitungan statistic diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

	Konsentrasi	<i>Gatting</i>
Kolomogrov-Smirnov	.119	.193
Asymp. Sig	.200 <sup>c,d</sup>	.136 <sup>c</sup>

Sumber : Hasil Penelitian 2019

Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai Sig data Konsentrasi 0,200 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data Konsentrasi berdistribusi normal. Nilai data Sig ddata *Gatting* adalah 0,136 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *Gatting* berdistribusi normal.

#### 4.1.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian berasal dari varians yang sama atau tidak dan ini merupakan persyaratan bila uji statistik infrensial hendak dilakukan karena jika data tidak homogeny maka data tidak bisa dilanjutkan menuju uji hipotesis. Berikut merupakan hasil dari uji homogenitas penelitian ini:

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Konsentrasi	Getting
Chi-Square	4.133 <sup>a</sup>	1.667 <sup>b</sup>
Df	6	9
Asymp. Sig.	.659	.996

Sumber : Hasil Penelitian 2019

Berdasarkan nilai Sig data Konsentrasi  $0,659 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data Konsentrasi berdistribusi homogen nilai Sig data *Getting*  $0,996 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data *Getting* berdistribusi homogen.

#### 4.1.4 Uj Hipotesis

Setelah Uji prasyarat yang meliputi normalitas yang menyatakan bahwa semua kelompok data berdistribusi normal dan uji homogenitas yang menyatakan bahwa secara keseluruhan kelompok data mempunyai variansi sama atau homogen, maka uji prasyarat dinyatakan memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan hipotesis, dalam penelitian ini ada 1 hipotesis yang diajukan adapun hipotesisnya adalah :

##### 4.1.4.1 Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Getting Gate*

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Getting Gate* Pada Cabang Olahraga *Woodball* 2019. Hasil perhitungan uji Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Getting Gate* disajikan pada Tabel 4.4



Tabel 4.4 Hasil Uji Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Gating Gate*

Fhitung	Ftabel	Sig	R square	Keterangan
6.519	2,16037	0,024	0,334	Terdapat Hubungan

Sumber : Hasil Penelitian 2019

Hipotesis yang digunakan :

$H_0$  : Terdapat Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Gating Gate*

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. Banyaknya subjek pada kelompok konsentrasi = 15 diperoleh  $f_{hitung}$  6.519

$H_0$  diterima apabila (  $-f_{hitung} < -f_{tabel}$  atau  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ) atau  $sig \leq 0,05$

$H_0$  ditolak apabila (  $f_{hitung} \leq f_{hitung} \leq f_{tabel}$  ) atau  $sig \geq 0,05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi linear sederhana diperoleh nilai  $f_{hitung} = 6.519$  Dengan  $sig$  0,024 < 0,05 jadi  **$H_0$  diterima** maka dapat disimpulkan Terdapat Hubungan konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Gating Gate*. Dan dengan nilai R square sebesar 0,334 menunjukkan bahwa konsentrasi memberikan sumbangan sebesar 33,4% terhadap ketepatan *gating*. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa konsentrasi memberikan sumbangan terhadap *Ketepatan Gating gate* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase dan pengujian regresi berganda tentang hubungan konsentrasi dengan hasil *Ketepatan Gating gate*

(survei pada atlet putra UKM *Woodball* UNNES tahun 2019) diperoleh hasil sebagai berikut:

#### **4.1.2 Sumbangang konsentrasi Dengan Hasil *Ketepatan Gattling Gate***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sumbangan antara konsentrasi dengan ketepatan pukulan *gattling* pada pemain *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019 dengan koefisien sig  $0,024 < 0,05$ , terkait dengan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa dalam olahraga *woodball* konsentrasi sangatlah diperlukan karena dalam buku “Tehnik Dasar Bermain *Woodball*, 34:2015” yang menyatakan bahwa “gate ada beberapa elemen penting yaitu membaca sudut dan green untuk membidik bola ke arah gate” dalam mencapai itu maka konsentrasi sangatlah diperlukan.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat sumbangan konsentrasi dengan hasil ketepatan gatting atlet putra UKM woodball UNNES 2019 sebesar 33,4%.

#### 5.2. Saran

Berorientasi pada hasil analisis data dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ajukan beberapa saran kepada para pemain *woodball* khususnya dalam pukulan kearah gate sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan sisi konsentrasi atlet baik dalam sesi latihan maupun pertandingan karena mempengaruhi keterampilan olahraga woodball.
- 2) Bagi atlet, agar dapat menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan tingkat keterampilan olahraga woodball khususnya ketepatan gatting yang merupakan salah satu tehnik dasar terpenting dalam woodball.
- 3) Dalam sekripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan Sudarmanto. 2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Kriswanto. 2015. *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang. Fastindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moh. Nazir. 1983. *Metode Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Puspaningrum Quadriannisa. 2013. *Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan*. Sekripsi. Surabaya. UPI
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. ALFABETA.
- Sugono Dendy. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta. Bhatara Karya Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- D. Soetrisno. 2015. *Bermain Woodball*. Semarang. IWBA
- Wasis D. Dwiyo dan Kriswanto. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka Media.
- Muhammad K. 2017. "Hubungan Kemampuan Kinestetik Dan Kecerdasan Emosi Dengan Ketepatan Pukulan Gating Woodball". Sekripsi. Semarang. UNNES
- Nuvanda Eka Safitri. 2013. *Pengaruh Jump Shoot Didahului Dribble Dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Tim O2sn Bolabasket Putra Smk Kota Pekalongan Tahun 2013*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Penetapan Dosen Pembimbing

  
**UNNES**

**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 21625/UN37.1.6/DK/2018**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

**Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

**Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 20 Desember 2018

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :

**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP : 196106301987031003  
Pangkat/Golongan : III/c  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing  
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : NOVIYANTO SAKA PRATAMA  
NIM : 6301415136  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga  
Topik : Woodball

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

**Tembusan**  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

**DITETAPKAN DI SEMARANG  
PADA TANGGAL 20 Desember 2018  
DEKAN**

  
Prof. Dr. Tariyo Rahayu, M.Pd  
NIP.196103201984032001




  
6301415136  
FM-03-AKD-24/Rev. 00

## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a>	
	Nomor : B/16178/UN37.1.6/LT/2019 Hal : Izin Penelitian	19 September 2019
Yth. Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball Universitas Negeri Semarang Golf Mini Driving Range UNNES		
Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:		
Nama : Noviyanto Saka Pratama NIM : 6301415136 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Semester : Gasal Tahun akademik : 2019/2020 Judul : Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Ke Arah Gate (GATTING) Pada Cabang Olahraga Woodball Tahun 2019		
Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 21 September s.d 21 Oktober 2019.		
Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.		
	 Dr. dr. Mahadi Azam, M.Kes. NIP. 197511192001121001	
Tembusan: Dekan FIK, Universitas Negeri Semarang		
 Nomor Agenda Surat: 595.566.710.0		
Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-09-19 8:16:00)		

### Lampiran 3 Surat Bukti Penelitian



**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**UNIT KEGIATAN MAHASISWA WOODBALL**  
*Mini Golf and Driving Range Unnes, Sekaran Gunungpati*  
*Semarang 50229 telp.087721232601*



---

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor: 67/UKM-WB/X/2019

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Abdurrohman Wahid  
 Jabatan : Ketua UKM Woodball

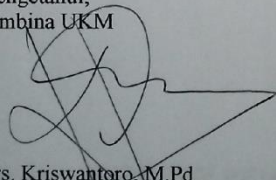
menerangkan bahwa,

Nama : Noviyanto Saka Pratama  
 NIM : 6301415136  
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

telah melakukan penelitian untuk tugas akhir Program Sarjana (S-1) yang berjudul **“Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Ke Arah Gate (GATTING) Pada Cabang Olahraga Woodball Tahun 2019”** di UKM Woodball Universitas Negeri Semarang pada tanggal 21 Oktober 2019.


Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
 Pembina UKM



Drs. Kriswantero, M.Pd  
 NIP. 19610630 198703 1 003

Semarang, 25 Oktober 2019  
 Ketua  
 UKM Woodball Unnes



Abdurrohman Wahid  
 NIM. 6101417025



**Lampiran 4 Daftar Populasi UKM Woodball/ UNNES tahun 2019**

No	Nama	Fakultas/Jurusan	Semester
1	Fandy Ahmad Kurnia	FIK/IKOR	2
2	Dyah Ayu Murdaningsih	FIK/IKOR	2
3	Yufa Fatma Dela	FIK/IKOR	2
4	Yoga Kuncahyo Firdhaus	FIK/IKOR	2
5	Finda Tri Setianingrum	FIK/IKOR	2
6	Eri Setiawan	FIK/PJKR	2
7	Siti Mutmainah	FIK/IKOR	2
8	Hani Dwi Prasetyo	FIK/PJKR	2
9	Siti Umi Faridatul Umah	FIK/IKOR	2
10	Adam Baharduddin	FIK/IKOR	2
11	Tengku Wildan Luthfi Fuadi	FE/Manajemen	4
12	Yazid Rizki Khamdani	FIK/IKOR	4
13	Nasikhati Arikoh	FIK/IKM	4
14	Naufal Aqiel Annafi	FIK/IKOR	4
15	Wahyu Pandang Sari	FIK/PKO	4
16	Arizal Septian	FIK/PKO	4
17	Abdurrohman Wahid	FIK/PJKR	4
18	Kardi Pasarong	FIK/PKO	4
19	Ashanti Dayani A	FBS/B.Sastra Inggris	4
20	Etik Nurhidayah	FIS/IPS	4
21	Caroline Desmonda Matantu	FIK/PKO	6
22	Muhammad Hanif	FIK/IKOR	6
23	Johan Fauji	FIK/PKO	6
24	Bagas Ardian	FIK/PKO	8
25	Aulia Riefky Nurafian	FIK/PKO	8
26	Ahmad Faqih	FIK/PJKR	8

27	Febriyanti	FIK/IKOR	8
28	Adi Rohman Khakim	FIK/PJKR	8
29	Noviyanto Saka Pratama	FIK/PKO	8
30	Dody Nugraha	FIK/IKOR	8
31	Wulan Slamet Susilo	FE/Manajemen	8
32	Yane Radongkir	FIK/PKO	8
33	Ahmad Yopi Solpianda	FIK/IKOR	8

## Lampiran 5 Instrumen *Konsentrasi*

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tingkat konsentrasi dan tes pukulan jauh (*long stroke*) woodball.

### 1. Tes Konsentrasi (*Tes Grid Concentrasi*)

Tes yang terlebih dahulu diberikan yaitu tes konsentrasi berupa Tes *Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris p. 189 dalam (Leisure Press,1984: 2). Dalam melakukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 10 sampai 99 secara acak

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**Gambar 3.2 *Grid Concentration Exercise***

Leisure Press (1984, hlm. 2).

Langkah-langkah melakukan tes :

- a. Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
  - 1) Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup

- 2) Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
- b. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
- c. *Testee* mengisi biodata yang telah disediakan
- d. Setiap *Testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik *horizontal*, *vertikal*.

Contoh :

**Contoh Pengisian Tes *Grid Concentration***

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 3.3

- e. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit
- f. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilai tes penilaian tesnya yaitu :

Tabel 3.1

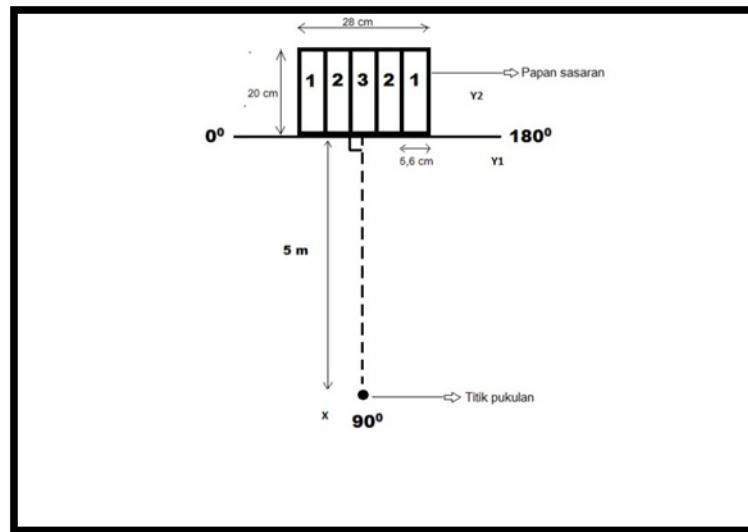
**Norma Penilaian Tes Konsentrasi**

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

Fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, yaitu :

- a. Ruang kelas
- b. Alat tulis
- c. Lembar
- d. Stopwatch

### Lampiran 6 Instrumen *Gatting*



Instrumen test pukulan *gatting*

#### Keterangan Gambar:



: Styrofoam



: Papan

Jarak pukulan : 5 Meter

Lebar sasara : 28 Centi meter

Lebar daerah skor : 5.6 Centi meter

Panjang daerah panjang skor : 20 Centi meter

X : Testee/responden

Y1 : Pencatat skor

Y2 : Pengecek skor

----- : Arah pukulan

**Lampiran 7 Daftar Sampel Penelitian Atlet Putra UKM *Woodball* UNNES**

**2019**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Fakultas/Jurusan</b>	<b>Semester</b>
1	Aulia Riefky Nurafian	FIK/PKO	8
2	Bagas Ardian	FIK/IKOR	8
3	Wulan Slamet S	FE/Manajemen	9
4	Ahmad Yopi S	FIK/PKO	9
5	Dody Nugraha	FIK/IKOR	9
6	Ahmad Faqih	FIK/PJKR	9
7	Johan Fauji	FIK/PKO	7
8	Arizal Septian	FIK/PKO	5
9	Naufal Aqiel A	FIK/IKOR	5
10	Tengku Wildan L	FE/Manajemen	5
11	Adam Baharudin	FIK/IKOR	5
12	Abdurrohman W	FIK/PJKR	5
13	Muhammad Hanif	FIK/IKOR	7
14	Sahal	FIK/IKOR	3
15	Yoga Kuncahyo F	FIK/IKOR	3

**Lampiran 8 Hasil Penelitian Konsentrasi**

No	Nama	Skor yang diperoleh
1	Auliya Riefky N	12.00
2	Bagas Ardian	13.00
3	Wulan Slamet S	17.00
4	Ahmad Yopi S	14.00
5	Dody Nugraha	11.00
6	Ahmad Faqih	10.00
7	Johan Fauji	15.00
8	Arizal Septian	12.00
9	Naufal Aqiel A	11.00
10	Tengku Wildan L	11.00
11	Adam Baharudin	10.00
12	Abdurrohman W	10.00
13	Muhammad Hanif	13.00
14	Sahal	12.00
15	Yoga Kuncahyo F	11.00



**Lampiran 9 Hasil Penelitian *Gating***

No	Nama	Skor yang diperoleh										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Auliya Riefky N	1	2	1	0	2	2	1	2	3	3	16
2	Bagas Ardian	2	2	1	2	0	1	1	3	3	2	16
3	Wulan Slamet S	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	21
4	Ahmad Yopi S	3	3	3	3	1	1	2	2	0	2	20
5	Dody Nugraha	1	2	1	1	0	2	1	2	1	0	11
6	Ahmad Faqih	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	18
7	Johan Fauji	3	2	1	2	3	2	1	0	2	1	17
8	Arizal Septian	0	0	0	2	3	2	2	1	1	2	13
9	Naufal Aqiel A	3	1	2	1	1	3	0	1	3	0	15
10	Tengku Wildan L	0	0	2	1	3	3	1	1	2	1	14
11	Adam Baharudin	3	0	3	1	0	2	3	1	1	2	15
12	Abdurrohman W	1	3	0	1	0	2	1	1	2	2	13
13	Muhammad Hanif	3	1	1	2	1	2	1	3	2	2	18
14	Muhammad Sahal	1	2	0	3	3	3	1	1	3	2	19
15	Yoga Kuncahyo F	3	1	2	2	2	3	2	0	3	1	19



**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		konsentrasi	geting
N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16.3333	12.1333
	Std. Deviation	2.87021	1.99523
Most Extreme Differences	Absolute	.119	.193
	Positive	.080	.193
	Negative	-.119	-.142
Test Statistic		.119	.193
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.136 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Test Statistics**

	konsentrasi	getting
Chi-Square	4.133 <sup>a</sup>	1.667 <sup>b</sup>
Df	6	9
Asymp. Sig.	.659	.996

a. 7 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.1.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	konsentrasi <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: getting

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.578 <sup>a</sup>	.334	.283	2.43081

a. Predictors: (Constant), konsentrasi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	38.519	1	38.519	6.519	.024 <sup>b</sup>
	Residual	76.815	13	5.909		
	Total	115.333	14			

a. Dependent Variable: getting

b. Predictors: (Constant), konsentrasi

Lampiran 11 Dokumentasi





